นานาสารธรรม

แม่ชีนันทร์ณา พงษ์เจริญ

วัดหนองผือ (เกิ้ง) บ้านหนองผือ ตำบลบ้านผือ อำเภอหนองเรือ
จังหวัดขอนแก่น ๔๐๒๔๐

นานาสารธรรม วัดหนองผือ (เกิ้ง)

พิมพ์ครั้งที่ ๑

ความกตัญญูกตเวที
เป็นเครื่องหมายของคนดี

กตัญญู คือ ความสำนึกถึงพระคุณที่ผู้อื่นได้กระทำไว้แก่เรา

กตเวที คือ การกระทำตอบแทนพระคุณท่าน

บุคคลสำคัญที่ทุกคนต้องมีความกตัญญูกตเวที คือ

๑. พ่อแม่ ผู้ให้กำเนิด และอุปการะเลี้ยงดูเรามา

๒. ครูบาอาจารย์ ผู้อบรมสั่งสอนให้เราเป็นคนดี มีศีลธรรม และให้ความรู้ด้านศิลปวิทยาการต่าง ๆ เพื่อประกอบสัมมาอาชีพ เป็นเหตุให้เรามีปัจจัยสี่ในการดำรงชีวิต

๓. คนที่มีอุปการคุณ ช่วยเหลือ และเกื้อหนุนเรา

ความกตัญญูกตเวทีเป็นพื้นฐานของคนดี
ถ้าหากไม่มีสิ่งนี้ เราก็ไม่มีทางเป็นคนดีที่สมบูรณ์ได้

พระคุณแม่ ยิ่งใหญ่
ยืนยง มั่นคงดั่ง ขุนเขา

นานาสารธรรม

แม่ชีนันทร์ณา พงษ์เจริญ

วัดหนองผือ (เกิ้ง) บ้านหนองผือ ตำบลบ้านผือ อำเภอหนองเรือ

จังหวัดขอนแก่น ๔๐๒๔๐

คำนำ

แด่ คุณแม่มณีด้วยความเคารพรัก

ในโลกนี้ ไม่มีสตรีใดยิ่งใหญ่ควรค่าแก่การบูชา และเทิดทูนไว้เหนือเศียรเกล้าของผู้เป็นลูก มากไปกว่าสตรีที่ได้ชื่อว่าเป็น "แม่" และไม่มีคำใดที่เอื้อนเอ่ยแล้วเป็นมงคลอันสูงสุด เหนือกว่าถ้อยคำใด ๆ ทั้งปวง เท่ากับคำว่า "แม่" ที่พระพุทธองค์ทรงยกย่องให้เป็น "พรหม" ของลูก (จากบทความเรื่อง พุทธมารดา "แม่" ที่โลกไม่มีวันลืม ของ "พระเจนสมุทร")

เมื่อระลึกถึงคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ๒ ประการ คือ

สัพพะ ทานัง ธัมมะ ทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน สุดยอดกว่าการให้ทานทั้งปวง

ธัมโมหะเว รักขะติ ธัมมะจาริง

ธรรมะย่อมคุ้มครองผู้ประพฤติธรรม

พวกเราลูก ๆ จึงได้ร่วมกันจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเล่มนี้ขึ้นเป็นธรรมทาน เพื่อให้บังเกิดเป็นบุญกุศลคุ้มครองให้คุณแม่มณีได้พบธรรม ศรัทธาในธรรม และเข้าถึงความรู้แจ้งในธรรม ตลอดทุกภพชาติในสังสารวัฏฏ์ จนกระทั่งถึงพระนิพพาน

"ลูก ๆ ทุกคน"

เมษายน ๒๕๕๘

คำนำผู้รวบรวมและเรียบเรียง

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

ขอความนอบน้อมของข้าพเจ้า จงมีแด่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ

ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าขอถึงคุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่ง ที่ระลึก ที่นับถือ กำจัดภัยได้จริง

ตอนเป็นฆราวาส ข้าพเจ้าเคยคิดปรารถนาจะทำหนังสือธรรมะสักเล่ม แต่ไม่รู้ว่าจะทำแบบไหน และจะมีบุญได้ทำหรือไม่ จวบจนถึงวันนี้ จึงได้มีหนังสือเล่มนี้ จากการแนะนำของพระอาจารย์โอภาส ธมฺมทีโป

ปีที่แล้ว พระอาจารย์ส่งหนังสือ ธรรมลีลา ชีวิตดี สุขภาพดี และหนังสือซีเคร็ต มาให้ข้าพเจ้า เมื่ออ่านแล้วพบบทความธรรมะดี ๆ ที่เข้าใจง่าย ข้าพเจ้าก็จะกราบเรียนพระอาจารย์ ท่านจึงได้แนะนำให้ข้าพเจ้าเก็บรวบรวมบทความธรรมะ ที่ข้าพเจ้าเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่เป็นฆราวาส และผู้ที่เริ่มปฏิบัติธรรม เพื่อทำเป็นหนังสือ

หนังสือเล่มนี้สำเร็จขึ้นมาได้ ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณ

๑. พระอาจารย์โอภาส ธมฺมทีโป เจ้าอาวาสวัดหนองผือ (เกิ้ง)

๒. ครูบาอาจารย์ท่านผู้สอนธรรมปฏิบัติ ได้แก่ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก หลวงปู่ชา สุภทฺโท หลวงปู่พุธ ฐานิโย หลวงปู่พุทธทาส หลวงตามหาบัว ญาณสมฺปนฺโน เป็นต้น ท่านที่

เป็นเจ้าของบทความธรรมะทั่วไปและนิทานเซน ทั้งที่เป็นพระและฆราวาส เช่น พระพรหมคุณาภรณ์ พระครูพิศาลสรนาท พระอาจารย์ชาญชัย อธิปญฺโญ พระเจนสมุทร ท่าน ว.วชิรเมธี ท่านทาสโพธิญาณ คุณแก้ว ชิดตะขบ เป็นต้น

๓. รศ.สุพรรณี ปานเจริญ ผู้อุปถัมภ์ค่าสมาชิกหนังสือธรรมลีลา ชีวิตดี สุขภาพดี

๔. คุณอัจฉรา นพวิญญูวงศ์ ผู้อุปถัมภ์ค่าสมาชิกหนังสือซีเคร็ต

๕. ผศ.ดร.ยอดชาย บุญประกอบ (คณะเทคนิคการแพทย์ มข.) คุณขนิษฐา ตันตาปกุล คุณดวงใจ อำนัคคะมาตร (ร้านถ่ายเอกสารชั้น ๒ คณะเทคนิคการแพทย์ มข.) คุณจำเนียร หินราชา คุณอภัย แสงศรี คุณรุชจิรา บัวสาย คุณสุภาวดี วรินทรา และท่านที่มิได้เอ่ยนาม ณ ที่นี้

หนังสือเล่มนี้ จะมีส่วนที่เป็นนิทาน "เซน" ที่ข้าพเจ้าเป็นผู้รวบรวม และพระอาจารย์ท่านเป็นผู้เลือก มีทั้งหมด ๑๐ เรื่อง พระอาจารย์ท่านชอบธรรมะ "เซน" ท่านมักจะพูดกับข้าพเจ้าว่า ธรรมะ "เซน" เข้าใจง่าย ตรงไปตรงมา ให้คติ มุ่งตรงเพื่อละกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลงในตัวตน และหยุดความคิดปรุงแต่ง

ข้าพเจ้าหวังว่า หนังสือธรรมะเล่มนี้ คงจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่ได้อ่าน แล้วนำไปปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเอง

ขอผลบุญอันเกิดจากการจัดทำหนังสือธรรมะเล่มนี้ จงเป็นพลวปัจจัยให้ คุณแม่มณี เกื้อหนุน ครูบาอาจารย์ ตัวข้าพเจ้า ญาติพี่น้องทุกคน และผู้มีพระคุณทุกท่าน มีความสุข ความเจริญ ปราศจากภัยพิบัติ ปรารถนาสิ่งใด ๆ จะเป็นมนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ ข้าวของ ทองเงิน ลาภยศ ตลอดถึง มรรค ผล นิพพาน ขอให้สำเร็จสมความปรารถนาทุกประการเทอญ

พร้อมทั้งขออุทิศส่วนบุญกุศลนี้ ให้แก่เจ้ากรรมนายเวร ญาติพี่น้อง และผู้มีพระคุณผู้ล่วงลับ จงได้รับส่วนบุญนี้ ถ้าตกทุกข์ ขอให้พ้นจากทุกข์ ถ้าประสบสุข ขอให้มีความสุขยิ่งๆ ขึ้นไป

แม่ชีนันทร์ณา พงษ์เจริญ

๔ มีนาคม ๒๕๕๘

มีบุตรบ่วงหนึ่งเกี้ยว พันคอ
ทรัพย์ผูกบาทาคลอ หน่วงไว้
สามี ภรรยา เยี่ยงป่านปอ รึงรัด มือนา
สามสิ่งใครเว้นได้ จึงพ้นสงสาร

คำอนุโมทนา

ขออนุโมทนาในกุศลจิตเจตนา
ด้วยความเคารพและศรัทธาใน
คุณพระพุทธเจ้า
คุณพระธรรม
คุณพระสงฆ์
ของคณะผู้จัดพิมพ์ธรรมะชุดนี้
เพื่อแจกเป็นทาน

พระภิกษุ โอภาส ธมฺมทีโป
เมษายน ๒๕๕๘

โอวาทหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

เมื่ออายุย่างเข้า ๘๐ ปี ขณะที่เริ่มอาพาธ

"พวกญาติโยมพากันมามาก มาดูพระเฒ่าป่วย ดูหน้าตาสิ เป็นอย่างนี้ละ ญาติโยมเอ๋ย ไม่ว่าพระ ไม่ว่าคน พระก็มาจากคน มีเนื้อมีหนังเหมือนกัน คนก็เจ็บป่วยได้ พระก็เจ็บป่วยได้ สุดท้ายก็คือตาย ได้มาเห็นอย่างนี้แล้ว ก็จงพากันนำไปพิจารณา เกิดมาแล้วก็แก่ เจ็บ ตาย แต่ก่อนจะตาย ทานยังไม่มี ก็ให้มีเสีย ศีลยังไม่เคยรักษา ก็ให้รักษาเสีย ภาวนายังไม่เคยเจริญ ก็เจริญให้พอเสีย จะได้ไม่เสียทีที่ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนาด้วยความไม่ประมาท นั้นละ จึงจะสมกับที่ได้เกิดมาเป็นคน..."

สารบัญ

โอวาทหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

หน้า

หน้า

ธรรมะทั่วไป

อย่าคิดว่าตนเก่ง

พระครูพิศาลสรนาท วัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม กทม.

ได้อ่านพบคำกล่าวของ William Henry "Bill" Gates III เจ้าของบริษัทไมโครซอฟท์ ที่ว่า *"I failed in some subjects in exam, but my friend passed in all. Now he is an engineer in Microsoft and I am the owner of Microsoft. ผมสอบตกบางวิชาสมัยเรียน แต่เพื่อนผมสอบผ่านหมด ตอนนี้เขาทำงานเป็นวิศวกรให้ไมโครซอฟท์ ส่วนผมเป็นเจ้าของ"*

นำให้คิดถึงระบบการศึกษาของรัฐ ที่แต่ละประเทศได้จัดให้แก่ประชาชนของตน ซึ่งทุกระบบมีความเหมือนกันอยู่ประการหนึ่ง คือ การผลิตคนเก่งในหลักสูตรขึ้นมา คนเก่งเหล่านี้ต่างก็ได้รับโอกาสทางการศึกษามากกว่าคนทั่วไป รัฐจะให้การสนับสนุนคนเก่งที่เข้าเกณฑ์มาตรฐานของรัฐ ในบรรดาคนเก่งเหล่านี้ มีสักกี่คนที่ประสบความสำเร็จในสาขาที่ตนเก่งมาก

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงชี้ถึงจุดบกพร่องของคนเก่งไว้ในพระราชดำรัส ที่พระราชทานในพิธีทูลเกล้าฯ ถวายปริญญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ของ ๕ สถาบัน ณ ศาลาดุสิดาลัย พระราชวังดุสิต วันที่ ๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๒ ดังความตอนหนึ่งว่า

"...การสอนให้คนเก่งนี้ ถ้าดูเฉพาะบางแง่บางมุม อาจเห็นว่าดี ว่าสอดคล้องต้องกับสมัยเร่งพัฒนา แต่ถ้ามองให้ถี่ถ้วนรอบด้านแล้ว จะเห็นว่าการมุ่งสอนคนให้เก่งเป็นเกณฑ์ อาจทำให้เกิดจุดบกพร่องต่าง ๆ ขึ้นในตัวบุคคลได้ไม่น้อย ที่สำคัญก็มี

ข้อหนึ่ง บกพร่องในความคิดพิจารณาที่รอบคอบและกว้างไกล เพราะใจร้อน เร่งจะทำการให้เสร็จโดยเร็ว เป็นเหตุให้การงานผิดพลาด ขัดข้อง และล้มเหลว

ข้อสอง บกพร่องในความนับถือและเกรงใจผู้อื่น เพราะถือว่าตนเป็นเลิศ เป็นเหตุให้เย่อหยิ่ง มองข้ามความสำคัญของบุคคลอื่น และมักก่อความขัดแย้ง ทำลายไมตรีจิต มิตรภาพ ตลอดจนความสามัคคีระหว่างกัน

ข้อสาม บกพร่องในความมัธยัสถ์ พอเหมาะพอดีในการกระทำทั้งปวง เพราะมุ่งหน้าแต่จะทำตัวให้เด่น ให้ก้าวหน้า เป็นเหตุให้เห็นแก่ตัว เอารัดเอาเปรียบ

ข้อสี่ บกพร่องในจริยธรรมและความรู้จักผิดชอบชั่วดี เพราะมุ่งแต่จะแสวงหาประโยชน์เฉพาะตัวให้เพิ่มพูนขึ้น เป็นเหตุให้ทำความผิดและความชั่วทุจริตได้ โดยไม่รู้สึกสะดุ้งสะเทือน

ผู้ที่มีจุดบกพร่องดังกล่าวนี้ เห็นกันอยู่ว่ามักจับเหตุจับผล จับหลักการไม่ถูก ส่วนใหญ่จึงประสบปัญหาและความผิดพลาด ไม่อาจสร้างความเจริญก้าวหน้าที่มั่นคงแท้จริง ให้แก่ตน แก่บ้านเมืองได้ตามเป้าหมาย

ดังนั้น นอกจากจะสอนคนให้เก่งแล้ว จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอบรมให้ดีพร้อมกันไปด้วย ประเทศของเราจึงจะได้คนที่มีคุณภาพพร้อม คือทั้งเก่งทั้งดี มาเป็นกำลังของบ้านเมือง กล่าวคือ ให้ความเก่งเป็นปัจจัยและพลังสำหรับการสร้างสรรค์ ให้ความดีเป็นปัจจัยและพลังประคับประคอง นำความเก่งให้เป็นไปในทางที่ถูก ที่ควร ที่อำนวยผลเป็นประโยชน์อันพึงประสงค์แต่ฝ่ายเดียว...”

เมื่อพิจารณาถึง คำว่า **“ดี”** ในพระราชดำรัส นำให้คิดถึงพุทธศาสนสุภาษิตที่ **สมเด็จพระสังฆราช (สา ปุสฺสเทว)** ทรงนิพนธ์ไว้ว่า

“นิมิตตํ สาธุรูปานํ กตญฺญูกตเวทิตา” แปลว่า **“ความกตัญญูกตเวที เป็นเครื่องหมายของคนดี”** ซึ่ง **สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก** ทรงอธิบายถึง **ความกตัญญูกตเวทิตา : ธรรมที่สร้างคนให้เป็นคนดี** ไว้ในหนังสือ “ธรรมเพื่อความสวัสดี” ว่า

“กตัญญูกตเวทิตาธรรม เป็นธรรมเครื่องสร้างคนให้เป็นคนดีจริง ๆ เพราะความรู้คุณท่านผู้มีคุณ และความตั้งใจจะตอบแทนพระคุณ คือเครื่องป้องกัน ที่สำคัญที่สุดก็จะกันให้พ้นจากการทำผิดคิดร้ายได้ทั้งหมด โดยมีจุดมุ่งหมายอยู่ที่ความไม่ปรารถนาจะทำให้ผู้มีพระคุณเป็นทุกข์เดือดร้อนกายใจ ผู้ใดมีกตัญญูกตเวทีอย่างจริงใจ เป็นเหตุให้ผู้นั้นเป็นคนคิดดี พูดดี ทำดี

ทุกคนมีผู้มีพระคุณของตน อย่างน้อยก็มารดาบิดา ครูอาจารย์ เพียงมีกตัญญูรู้คุณท่านเท่าที่กล่าวนี้ ก็เพียงพอจะคุ้มครองตนให้พ้นจากความไม่ดีทั้งปวงได้ ขอให้เป็นเพียงความกตัญญูกตเวทีจริงใจเท่านั้น อย่าให้เป็นเพียงนึกว่า ตนเป็นคนกตัญญู ความจริงกับความนึกเอาแตกต่างกันมาก ผลที่จะได้รับจึงแตกต่างมากด้วย

ผู้มีกตัญญูกตเวทีนั้น จะรู้จักบุญคุณของผู้มีบุญคุณทั้งหมด จะตอบสนองทุกคนเต็มสติปัญญาความสามารถควรแก่ผู้รับ และนี่เองที่จะเป็นเหตุให้คิดดี พูดดี ทำดี เพราะเกรงว่าการคิดไม่ดี พูดไม่ดี ทำไม่ดี จะมีส่วนทำให้ผู้มีบุญคุณเดือดร้อน เช่น บิดามารดาเป็นผู้มีพระคุณ ลูกกตัญญูจะประพฤติตัวเป็นคนดี จะไม่เป็นคนเลวเพราะเกรงว่ามารดาบิดาจะเสื่อมเสีย นี่เท่ากับคุ้มครองตนเองได้แล้วด้วยความกตัญญูกตเวที”

คนเราจะสามารถรักษาสำนึกในความกตัญญูกตเวทีไว้ได้ตลอดเวลา ย่อมต้องกอปรด้วยสติปัญญาในศีลธรรมเป็นเบื้องต้น กล่าวคือ เมื่อมาระลึกถึงคุณของพ่อแม่ผู้เป็นบุพการีของตน ย่อมต้องปรารถนาที่จะตอบแทนคุณที่ท่านได้เลี้ยงดูตนเองจนเติบใหญ่ มีอาชีพการงาน

ดังนั้น จึงต้องฝึกฝนตนเองให้เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ เพราะความเป็นผู้มีสติ ย่อมจะยังให้สำนึกในความกตัญญูกตเวทีต่อพ่อแม่ให้เกิดขึ้นเตือนสติของตนเองอยู่เสมอ การคิด การทำ การพูด ย่อมเป็นไปในกรอบของศีลธรรม อันเป็นจิตวิญญาณของประเพณีไทยที่บรรพชนได้รังสรรค์ขึ้นมา และถือปฏิบัติสืบต่อกันมาจนถึงรุ่นของเรา

เมื่อปฏิบัติงานตามหน้าที่ด้วยสติสัมปชัญญะแล้ว การคิดชั่ว ทำชั่ว พูดชั่ว ก็จะไม่เกิดขึ้น ปิดทางแห่งการเสื่อมเสียชื่อเสียงหรือชีวิต จิตใจก็มีความละอายและเกรงกลัวต่อบาป ด้วยเกรงผลกระทบจะมีถึงบุพการีของตน นี่ก็เท่ากับทำตนไม่ให้มีข้อบกพร่องดังที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงกล่าวถึง การทำงานจึงเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ อยู่ในกรอบของแผนการชีวิตที่ตนกำหนดไว้ ความสำเร็จในชีวิตที่ปรารถนาก็ย่อมปรากฏแก่ตนเองได้ในที่สุด

บุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิต ย่อมเป็นผู้มีสำนึกในความกตัญญูกตเวทีอย่างเด่นชัด อันเป็นเหตุให้เขาต้องระมัดระวังตนเองไม่ให้มีข้อบกพร่อง อย่างที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่ได้พระราชทานไว้

ซึ่งถ้าเราได้อ่านข้อคิดของ บิลล์ เกตส์ ในการบรรยายให้กับนักเรียนมัธยมที่จบการศึกษาฟัง ถึงความสำเร็จของเขา จะพบข้อหนึ่งที่ว่า *“If you mess up, it’s not your parents’ fault, so don’t whine about your mistakes, learn from them. ชีวิตที่ยุ่งเหยิงของคุณ ไม่ใช่ความผิดของพ่อแม่ เลิกคร่ำครวญกับสิ่งที่ทำพลาดไปแล้ว แต่จงเรียนรู้จากมันซะ”* นี่ก็แสดงถึงสำนึกในความกตัญญูกตเวทีที่เขามีต่อพ่อแม่ของเขา

เหตุนี้ **พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าอยู่หัว** จึงได้พระราชทานแนวทางการจัดการศึกษา ในพระราชหัตถเลขา ที่พระราชทานแก่สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ลงวันที่ ๒๔ กรกฎาคม ร.ศ.๑๑๗ ความว่า

"...การสอนศาสนาในโรงเรียน ทั้งในกรุงแลหัวเมือง จะต้องให้มีขึ้น ให้มีความวิตกไปว่า เด็กชั้นหลังจะห่างเหินจากการศาสนา จนเลยเป็นคนไม่มีธรรมในใจมากขึ้น เมื่อเป็นเช่นนั้น จะถือว่าเหมือนอย่างทุกวันนี้ คนที่ไม่รู้อะไรก็มีมากต่อไปภายหน้า

ถ้าเป็นคนที่ได้เล่าเรียนคงจะประพฤติตัวดีกว่าคนที่ไม่ได้เล่าเรียนนั้นหาถูกไม่ คนที่ไม่มีธรรมเป็นเครื่องดำเนินตาม คงจะหันไปทางทุจริตโดยมาก ถ้ารู้น้อยก็โกงไม่ค่อยคล่อง ฤๅโกงไม่สนิท ถ้ารู้มากก็โกงคล่องมากขึ้น และโกงพิสดารมากขึ้น

การที่หัดให้รู้อ่านอักขรวิธี ไม่เป็นเครื่องฝึกหัดให้คนดีแลคนชั่ว เป็นแต่ได้วิธีที่สำหรับจะเรียนความดีความชั่วได้คล่องขึ้น จึงเห็นว่าถ้ามีหนังสืออ่านสำหรับโรงเรียน ที่บังคับให้โรงเรียนต้องสอนกัน แต่ให้เป็นอย่างใหม่ๆ ที่คนจะเข้าใจง่ายๆ จะเป็นคุณประโยชน์มาก..."

เมื่อได้ตระหนักถึงคุณค่าแห่งความดี ที่เกิดจากความสำนึกในกตัญญูกตเวที ด้วยสติปัญญาของตน พร้อมทั้งปฏิบัติตนเป็นกตัญญูกตเวทีบุคคล ย่อมทำให้ตนเองเป็นคนดี ที่ห่างไกลจากการทำบาป อันจักสร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น ย่อมจะทำให้เป็นผู้มีความอ่อนน้อมถ่อมตนอยู่เสมอ เปิดใจกว้างเรียนรู้สิ่งที่เป็นสารประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของตนเอง ด้วยสำเหนียกว่า เรายังไม่เป็นคนเก่งที่พร้อมด้วยคุณธรรม อันจักพาให้ชีวิตของเราไปถึงความสำเร็จที่ปรารถนา เราจึงไม่กล้าที่จะคิดว่าตนเองเป็นคนเก่ง

เหตุนี้จึงขอเตือนท่านทั้งหลายว่า **"อย่าคิดว่าตนเองเก่ง"** เพราะนั่นคือการสร้างหายนะให้แก่ชีวิตของตนเอง ด้วยการมีข้อบกพร่องในตนเอง ตรงตามที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระราชทานไว้แล

๘๘๘

แนวทางของชีวิต ตัวเองเท่านั้นที่จะกำหนด

พระครูพิศาลสรนาท (พจนารถ ปภาโส) วัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม กทม.

ชีวิตที่เกิดมาบนโลกนี้ ตามความเชื่อในพระพุทธศาสนากล่าวว่า ล้วนเป็นตามอำนาจของกรรม ความแตกต่างในชีวิตจึงปรากฏให้เห็นอยู่เป็นปกติ

หลายคนยามท้อแท้กับชีวิต มักพูดปลอบใจตนเองว่า มันเป็นเวรกรรมของตน แม้เมื่อหายท้อแท้แล้ว ส่วนใหญ่ก็ขาดความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิตของตน

ถ้าพลเมืองไทยมีคนคิดอย่างนี้อยู่เป็นจำนวนมาก ประเทศไทยจะดำเนินไปสู่ความวัฒนาสถาพรอย่างไร?

พระพุทธศาสนาก็จะถูกโจมตีว่า เป็นศาสนาที่ทำให้เกิดความหายนะต่อประเทศไทย การทำความเข้าใจในเรื่องกรรมที่ถูกต้อง จึงจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับพุทธศาสนิกชนไทยในปัจจุบันนี้

ลองพิเคราะห์กรรมของพระองคุลิมาลดู สมัยที่ท่านยังเป็นมานพชื่ออหิงสกะ ท่านเป็นคนดี ที่มีความเคารพเชื่อฟังพ่อแม่ครูอาจารย์เสมอ เป็นลูกที่ดี เป็นนักเรียนที่ดี ต่อมามีเหตุทำให้อาจารย์เกิดความไม่พอใจท่าน แล้วก็หลอกท่านว่า ให้ฆ่าคนจำนวน ๑,๐๐๐ คน เพื่อจักได้มีความพร้อมในการเรียนวิชาขั้นสูงของสำนัก ท่านก็ปฏิบัติตาม ทำให้เปลี่ยนจากอหิงสกะผู้เรียบร้อย กลายเป็นมหาโจรองคุลีมาลในกาลต่อมา

ในวันที่จะฆ่าคนที่ ๑,๐๐๐ ท่านได้พบพระพุทธเจ้า ได้รับพระมหากรุณาธิคุณให้ได้รับสัจธรรมความจริงของชีวิต นำตนให้หลุดพ้นจากความเชื่อที่ผิด เห็นแสงสว่างในการดำเนินชีวิต ท่านได้ขอบวชเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนา แล้วต่อมาได้เป็นพระอรหันต์ที่ได้รับการยกย่องจากพระพุทธองค์

ใช่..อาจมีความคิดเห็นว่า นี่เป็นอำนาจของกรรม ที่ลิขิตชีวิตของพระองคุลิมาล

แต่ลองตรองดูว่า ใครเป็นคนเลือกในการจะไปฆ่าคน ใครเป็นคนเลือกที่จะบวชเป็นพระ พระองคุลิมาลเป็นคนเลือกเองมิใช่หรือ เมื่อยกเวรกรรมในอดีตชาติที่ไม่ทราบออกไป พิเคราะห์เฉพาะในชาตินี้ พระองคุลิมาลเป็นผู้กำหนดเวรกรรมของตนเอง ท่านจึงเป็นผู้รับเวรกรรมในปัจจุบันของท่านเอง

ยามท่านกำหนดแนวทางชีวิตเป็นศิษย์ที่ดี ทำตามคำสอนที่ผิดของอาจารย์ ท่านได้กลายเป็นมหาโจร ก็ได้รับทุกข์ยากลำบากในการเป็นอยู่ แม้เมื่อเป็นพระภิกษุแล้ว ก็ได้รับทุกข์จากความโกรธแค้นของมหาชนที่ทราบเรื่องในอดีตของท่าน

เมื่อท่านกำหนดแนวทางชีวิตของตนเป็นพระภิกษุ ท่านก็ดำเนินตนไปตามพุทธโอวาท ได้บรรลุอรหัตผล เป็นพระอรหันต์ ท่านได้รับวิมุตติสุขอย่างสมบูรณ์ นี่แสดงให้เห็นว่า **เราเป็นผู้กำหนดแนวทางชีวิตของตนเอง**

การได้เรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตของผู้อื่น ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต จะทำให้ได้เรียนรู้ถึงแนวทางชีวิตของผู้นั้น แล้วนำมาเป็นอุทาหรณ์แก่ชีวิตของตนเอง

ใน**พระบรมราโชวาท พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว** เนื่องในโอกาสเสด็จฯ ทรงดนตรีเป็นการส่วนพระองค์ ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

เมื่อวันที่ ๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๑๕ ทรงกล่าวถึงแนวทางของชีวิตแก่นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มีความน่าสนใจดังนี้

"...การที่มาขอโอวาทเพื่อเป็นแนวทางในชีวิต และเพื่อให้เป็นคนดีจริง ๆ ของชาตินั้น ก็แล้วแต่คนที่ฟัง แล้วแต่คนที่จะไปพิจารณาและไปปฏิบัติให้พบแนวชีวิต และให้พบสิ่งที่จะทำให้เป็นคนดีจริง ๆ ของชาติได้

แนวของชีวิตนี้ ถ้าพูดตามตรงแล้ว แต่ละคนก็มีแนวของชีวิตของตนเอง และแตกต่างกับผู้อื่น ฉะนั้น การที่จะมารวมทั้งหมดแล้วบอกว่าแนวชีวิตคืออย่างนี้ ก็พูดยาก เพราะแต่ละคนก็มีทางของตัว มีหน้าที่ของตัว และมีนิสัยใจคอความเป็นอยู่ของตัว

แต่ถ้าพูดรวม ๆแล้ว เราก็จะดูได้ว่า แนวทางของชีวิตทุกคนก็มีว่า เกิดมาแล้วจะต้องฝึกฝนตนเองทั้งกายทั้งใจ เพื่อที่จะสามารถมีชีวิตอยู่ได้ นั่นเป็นขั้นแรก

ขั้นต่อไป เมื่อฝึกฝนตนเองพอสมควรแล้ว หมายถึงว่าได้ฝึกหัดตัว แล้วก็ได้เรียนรู้วิชาต่าง ๆ แล้วก็ต้องไปปฏิบัติ ในการปฏิบัตินั้นก็จะต้องใช้ความตั้งใจจริง ความซื่อตรง และการพิจารณาที่รอบคอบ

แนวต่อไป แนวสุดท้ายขั้นที่สาม ก็คือตาย คือเกิดมาแล้วเรียนรู้ ฝึกตน ฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ปฏิบัติการตามหน้าที่ และตาย

ตายนี้หมายถึงว่า ถ้าอยากให้เป็นการดี ก็ต้องตายสบาย แต่ละคนก็ต้องการตายสบาย หมายความว่า ตายสบายใจที่ได้ปฏิบัติหน้าที่มา อันนี้ ทั้งหมดนี้ ก็เป็นเรื่องของชีวิตและแนวทางชีวิตกว้าง ๆ แต่ก็คงเข้าใจ..."

แนวทางของชีวิตขั้นแรกคือ **เกิดมาแล้วจะต้องฝึกฝนตนเองทั้งกายทั้งใจ เพื่อที่จะสามารถมีชีวิตอยู่ได้** นี่นำให้คิดได้ว่า ในยาม**ปฐมวัย คือมีอายุตั้งแต่เกิดจนถึง ๒๕ ปี** ควรที่จะได้มีการเรียนรู้ในสิ่งที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต การเรียนรู้นี้ย่อมเป็นไปตามระบบการศึกษาของรัฐ หรือเป็นไปตามธรรมชาติในสังคมที่ตนอาศัย

เมื่อเกิดการเรียนรู้ ย่อมนำให้เกิดการพัฒนาตนเองไปตามองค์ความรู้ที่ได้เรียนมา การหมั่นฝึกฝนตนเองให้ได้ประโยชน์จากองค์ความรู้เหล่านั้น จึงเป็นสิ่งที่จำเป็น

ความสำเร็จในช่วงนี้อาศัยธรรมใน**มงคลสูตร ๑๐ ประการ** มากำกับฝึกฝนใจของตนให้เข้มแข็ง ดำรงตนไปตามแนวทางชีวิตที่ถูกต้อง ซึ่งได้แก่ **๑. ไม่ให้คบคนพาลคนชั่ว** เพราะจะทำให้ตนเองได้ประสบความเดือดร้อน ดังเช่น อหิงสกะได้รับคำสอนที่ผิดจากอาจารย์ **๒. ให้คบบัณฑิต** ท่านผู้เป็นคนดี เพราะจะทำให้ตนเองได้พบแต่ความเจริญรุ่งเรืองของชีวิต ดังองคุลิมาลได้พบพระพุทธเจ้า **๓. ให้บูชาบุคคลที่ควรบูชา** เพราะศรัทธาในท่านผู้นั้น จะทำให้ตนเองได้ศึกษาจริยาวัตรของท่าน แล้วนำมาเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต **๔. ให้อยู่ในถิ่นที่เหมาะสม** เพื่อสะดวกในการศึกษาเล่าเรียน

๕. ให้สะสมบุญเรื่อยไป การสร้างบุญให้ตนเอง ด้วยการทำตนให้มีความสุขด้วยการให้ทาน รักษาศีล บำเพ็ญภาวนา อันจะเป็นทุนไปสู่ความสุขสำเร็จในชีวิต **๖. ให้ตั้งตนไว้ชอบ** ดำเนินชีวิตไปตามกรอบแห่งศีลธรรม อันจักทำให้สามารถมีชีวิตที่ถูกต้องดีงาม **๗. ให้เป็นผู้ฟังมาก** การได้ฟังประสบการณ์ความสำเร็จในทางที่ถูกต้องของผู้อื่น เป็นการเรียนรู้ที่ทำให้มีความรอบรู้ต่อการดำเนินชีวิต **๘. ให้ศึกษาศิลปวิทยา** เป็นการเพิ่มพูนความรู้ที่ควรแก่การดำเนินชีวิตของตนเอง นำให้มีพื้นฐานการประกอบอาชีพการงานที่ดีต่อไป **๙. ให้มีระเบียบวินัยดี** เป็นการทำตนให้เป็นผู้มีหลักการที่ดีในการดำเนินชีวิต **๑๐. ให้มีวาจาสุภาษิต** รู้จักพูดคุยกับคนอื่นด้วยวาจาสุภาพ ก่อประโยชน์ อันทำให้เกิดความมีเสน่ห์ในตัวเอง ได้รับการยอมรับจากสังคม

เมื่อดำเนินชีวิตด้วยมงคล ๑๐ ประการนี้ ย่อมทำให้สำเร็จแนวทางของชีวิตขั้นแรกนี้

แนวทางของชีวิตขั้นที่สอง คือ **ในการปฏิบัตินั้นก็จะต้องใช้ความตั้งใจจริง ความซื่อตรง และการพิจารณาที่รอบคอบ** นำให้คิดได้ว่าในยาม**มัชฌิมวัย คือในช่วงอายุ ๒๖-๕๐ ปี** เป็นวัยแห่งการทำงานสร้างหลักฐานให้แก่ตนเอง การทำงานตามคุณวุฒิที่ได้ฝึกฝนมาดีแล้วในขั้นแรก ย่อมทำให้สามารถมีชีวิตอยู่ได้ตามอัตภาพ

เมื่อพิเคราะห์ธรรมแห่งการดำเนินชีวิตไว้ ๓ ประการที่พระราชทานไว้ ย่อมพบว่า นี่คือสิ่งที่ต้องสร้างเป็นลักษณะนิสัยในการดำเนินชีวิตของตน

ในการดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายที่ตนประสงค์ มีนัยยะที่พอขยายความได้ดังนี้ **๑. มีความตั้งใจจริง** ที่จะดำเนินชีวิตให้ถึงเป้าหมายที่กำหนดไว้แล้ว ด้วยความเพียรพยายามอย่างต่อเนื่อง เสมอต้นเสมอปลายและไม่หวาดหวั่นต่อความยากลำบากที่เกิดขึ้นเป็นอุปสรรคของชีวิต **๒. มีความซื่อตรง** ในการดำเนินชีวิตของตนเอง **๓. มีการพิจารณาที่รอบคอบ** ในการดำเนินชีวิต

การรักษาให้ตนเองมีคุณธรรมทั้ง ๓ นี้อย่างบริบูรณ์ ควรจะต้องปฏิบัติตนตามธรรมใน**มงคลสูตร ๒๐ ประการ** คือ **๑. ต้องบำรุงบิดามารดา** ด้วยความเคารพ นี่จะทำให้ตนเองมีสำนึกในความกตัญญูกตเวทีอยู่เสมอ เป็นเครื่องป้องกันไม่ให้ดำเนินชีวิตไปในทางที่สร้างความเสื่อมเสียแก่ท่าน **๒. ให้การสงเคราะห์บุตรธิดา** ตามสมควร นี่จะนำให้เกิดความรับผิดชอบในการดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาท ทั้งยังต้องทำตนให้เป็นแบบอย่างที่ดีของบุตรธิดา

๓. ให้การสงเคราะห์ภรรยา(สามี) ผู้เป็นคู่ชีวิต ด้วยการให้เกียรติตามฐานะ **๔. ไม่ให้การงานอากูล** ทำงานในหน้าที่อย่างเต็มความสามารถ ไม่ให้งานคั่งค้าง **๕. บำเพ็ญทาน** รู้จักการให้ปันอนุเคราะห์เพื่อนร่วมงาน ร่วมสังคมตามสมควร **๖. ให้ประพฤติธรรม**

คือการประพฤติตนให้อยู่ในกรอบของความถูกต้องและความดี ทั้งปรับปรุงพฤติกรรมของตนให้ดีสมกับที่เกิดเป็นคน และให้มีความเที่ยงธรรม ไม่ลำเอียง

๗. ให้สงเคราะห์ญาติ ตามสมควรแก่กาล **๘. ให้ประกอบการงานดี ไม่มีโทษ** คือทำอาชีพสุจริต ที่สร้างความปลอดภัยให้แก่ชีวิตของตนเอง **๙. ให้เว้นจากการทำบาป** ด้วยกายและวาจา **๑๐. ให้เว้นจากการเสพของเมา** นี่จะทำให้เป็นคนมีสติอยู่เสมอ **๑๑. ไม่ให้ประมาทในธรรมทั้งหลาย** ด้วยการมีสติกำกับตัวอยู่เสมอ ไม่ยอมถลำลงไปในทางที่เสื่อม และไม่ยอมพลาดโอกาสในการทำความดี ใส่ใจสำนึกอยู่เสมอในหน้าที่ กระทำการงานอย่างจริงจังและดำเนินรุดหน้าตลอดเวลา

๑๒. เคารพบุคคลที่ควรเคารพ คือมีความตระหนักรู้ถึงคุณความดีที่มีอยู่จริงของบุคคลอื่น ยอมรับนับถือความดีของเขาด้วยใจจริงแล้วแสดงความนับถือต่อผู้นั้นด้วยการแสดงความอ่อนน้อม อ่อนโยนอย่างเหมาะสม ทั้งต่อหน้าและลับหลัง **๑๓. มีความถ่อมตน** คือคอยตามพิจารณาข้อบกพร่องของตนเอง แล้วแก้ไข ไม่อวดดื้อถือดีน้อมตัวลงเพื่อถ่ายทอดคุณความดีของผู้อื่นเข้าสู่ตนเองได้อย่างเต็มที่ **๑๔. มีความสันโดษ** ให้รู้จักพอ รู้จักประมาณในการดำเนินชีวิต

๑๕. มีความกตัญญู คือการรู้จักบุญคุณผู้ที่ได้ทำความดีให้แก่ตน **๑๖. ฟังธรรมตามกาล** รู้จักขวนขวายหาเวลาไปฟังคำสั่งสอนจากผู้มีประสบการณ์ในการดำเนินชีวิต เพื่อยกระดับจิตใจและสติปัญญาของตนให้สูงขึ้น **๑๗. มีความอดทน** รักษาปกติภาวะของตนไว้ได้ไม่ว่าจะถูกกระทบกระทั่งด้วยสิ่งอันเป็นที่พึงปรารถนาหรือไม่พึงปรารถนาก็ตาม มีความมั่นคงหนักแน่น

๑๘. เป็นผู้ว่าง่าย เมื่อมีผู้รู้แนะนำพร่ำสอนให้ ตักเตือนให้โดยชอบธรรมแล้ว ย่อมปฏิบัติตามคำสอนนั้นด้วยความเคารพอ่อนน้อม

๑๙. **รู้จักมองพระสงฆ์** ผู้สงบ เป็นเครื่องเตือนสติตนเองให้ใฝ่หาความสงบในใจ ๒๐. **สนทนาธรรมตามกาล** ในการดำเนินชีวิตย่อมต้องมีปัญหาและอุปสรรค การได้สนทนากับท่านผู้รู้หรือเพื่อนร่วมงาน ย่อมเห็นหนทางแก้ไข หรือสนับสนุนให้สามารถดำเนินชีวิตที่ดีขึ้น

ธรรมทั้ง ๒๐ ประการนี้ เมื่อปฏิบัติเป็นปกติ ก็จะทำให้คุณธรรมที่ทรงแนะนำไว้ เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

แนวทางของชีวิตขั้นที่สาม คือ **ตาย** นี่นำให้คิดได้ว่า ในยาม**ปัจฉิมวัย คือในช่วงอายุ ๕๐ ปีขึ้นไป** ควรที่จะได้รับผลสำเร็จในการดำเนินชีวิตตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ตามสมควร

บุคคลที่กำลังจะหมดลมหายใจไปจากโลกนี้ เมื่อมารำลึกถึงชีวิตที่ดำเนินมาด้วยดีของตน ย่อมมีความภูมิใจ และยอมตายไปด้วยความสบายใจ ทั้งทิ้งเกียรติยศไว้ให้แก่ลูกหลานในตระกูล

ดังนั้น เมื่อเข้าสู่ปัจฉิมวัย จึงควรที่จะปฏิบัติตนตามธรรมใน**มงคลสูตร ๘ ประการ** คือ ๑. **บำเพ็ญเพียรเผากิเลสให้หมดไป** พยายามไม่ให้ตนเองตกไปในอำนาจกิเลส ที่จะทำให้เกิดการดิ้นรนในชีวิตใหม่ ๒. **ประพฤติพรหมจรรย์** คือประพฤติตนตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนาให้เคร่งครัดยิ่งขึ้น เพื่อป้องกันไม่ให้กิเลสฟูกลับขึ้นมาอีก ๓. **ทำตนให้เห็นแจ้งในอริยสัจ** ด้วยตระหนักรู้ในทุกข์ เหตุที่เกิดทุกข์ การดับทุกข์ และวิธีดับทุกข์ ๔. **ให้ทำนิพพานให้แจ้ง** ตั้งใจปฏิบัติตนให้ถึงเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

๕. **ไม่ให้จิตหวั่นไหวในโลกธรรม** ทำตนไม่ให้ติดยึดความสุขหรือความทุกข์ที่เกิดจากลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ๖. **ไม่ให้จิตเศร้าหมอง** ทำตนให้เป็นผู้รู้ตามสภาวะความเป็นจริงของสรรพสิ่ง ๗. **ไม่ให้จิตมีมลทิน** ทำจิตใจของตนให้เป็นอุเบกขาตลอดเวลา ๘. **ให้มีจิตเกษม** คือมีจิตใจที่ปลอดภัย พ้นภัย สิ้นกิเลส มีความสุข

ธรรมทั้ง ๘ ประการนี้ จะทำให้สามารถถึงความตายสบายตามที่ทรงรับสั่งไว้

บุคคลที่เกิดมาในโลกนี้ ย่อมมีแนวทางชีวิตที่ไม่เหมือนกัน ดังที่ทรงรับสั่งไว้ว่า *"แนวของชีวิตนี้ ถ้าพูดตามตรงแล้ว แต่ละคนก็มีแนวของชีวิตของตนเอง และแตกต่างกับผู้อื่น ฉะนั้น การที่จะมารวมทั้งหมดแล้วบอกว่า แนวชีวิตคืออย่างนี้ ก็พูดยาก เพราะแต่ละคนก็มีทางของตัว มีหน้าที่ของตัว และมีนิสัยใจคอความเป็นอยู่ของตัว"*

การกำหนดแนวทางชีวิตของตน จึงต้องเป็นไปตามเหตุผลในตนเอง เป้าหมายของชีวิตที่จะกำหนดให้มีขึ้น จึงไม่ควรที่จะเป็นสิ่งที่ไกลเกินความสามารถในการดำเนินชีวิตให้ไปถึง

ควรจะกำหนดเป้าหมายของชีวิต ที่ตนเองสามารถดำเนินชีวิตไปถึงได้ในช่วงชีวิตนี้ แล้วเมื่อถึงมรณกาล ตนเองจักตอบได้ว่าได้ดำเนินชีวิตมาถึงความสำเร็จที่กำหนดไว้ แล้วจะได้ถึง**ความตายอย่างสบายใจที่ได้ปฏิบัติหน้าที่มา**

วันนี้ คุณกำหนดแนวทางชีวิตของคุณแล้วหรือยัง?

๘๘๘

วิธีเอาชนะ อุปสรรคของชีวิต

พระครูพิศาลสรนาท (พจนารถ ปภาโส) วัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม กทม.

การได้มองดูสิ่งแวดล้อมรอบตัวอย่างพินิจ อาจนำให้เกิดความคิดในการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีต่อการดำเนินชีวิตของเราได้ ลองมองดูความสว่างไสวในยามราตรี แล้วใช้การพิจารณาอย่างรอบคอบถี่ถ้วนของตนเอง อะไรคือสัจธรรมในแสงสว่างนั้น?

เมื่อสามารถหาสาระจากคำถามนี้ได้ นี่ก็อาจจะเป็นกำลังใจในการต่อสู้ชีวิต เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ประสงค์

แสงสว่างเหล่านั้นมาจากไหน? คำตอบน่าจะตรงกันว่า มาจากหลอดไฟหลากหลายชนิดที่มีไฟฟ้าเป็นจุดเริ่มต้น ลองคิดต่อไปอีกสิว่ากว่าจะเป็นหลอดไฟที่ทันสมัยนี้ ต้องผ่านวิวัฒนาการมามากน้อยเพียงไร? ชื่อของ **"โทมัส อัลวา เอดิสัน"** น่าจะเป็นหนึ่งในคำตอบนี้

เพราะเหตุที่ โทมัส อัลวา เอดิสัน คำนึงถึงการนำหลอดไฟฟ้ามาใช้งานในชีวิตประจำวันอย่างจริงจัง จึงทำให้เขาค้นคว้าหาวิธีทำให้อายุการใช้งานของหลอดไฟฟ้า ยาวนานพอที่จะนำไปใช้ได้อย่างสะดวกสบายในบ้านเรือนหรือร้านค้า ตลอดถึงการสร้างระบบผลิตและแจกจ่ายไฟฟ้าอีกด้วย

ซึ่งต่อมาเขาก็เป็นหนึ่งในผู้ก่อตั้งบริษัทเจเนอรัลอิเล็กทริก บริษัทเครื่องใช้ไฟฟ้าขนาดใหญ่ของโลก และก่อตั้งอีกหลายบริษัทในด้านไฟฟ้า นี่จึงเป็นส่วนสำคัญของวิวัฒนาการหลอดไฟฟ้า

นอกจากนี้ โทมัส อัลวา เอดิสัน ยังเป็นนักประดิษฐ์ที่มีผลงานมากที่สุดในยุคนั้น เขามีสิทธิบัตรสิ่งประดิษฐ์ภายใต้ชื่อของตนเองเป็นจำนวนถึง ๑,๐๙๓ ชิ้น นิตยสารไลฟ์ (Life) ได้ยกย่องให้เอดิสันเป็น ๑ ใน "๑๐๐ คนที่สำคัญที่สุดในช่วง ๑,๐๐๐ ปีที่ผ่านมา"

ด้วยผลงานที่มากมาย ทำให้เอดิสันถูกนักข่าวรุมถามเสมอว่า *"คุณคิดอย่างไรกับการที่คนทั่วไปเรียกคุณว่าอัจฉริยะ ?"* เอดิสันตอบว่า ***"คำว่า อัจฉริยะ ในความคิดของผม ประกอบด้วยพรสวรรค์เพียง ๑% ส่วนอีก ๙๙% มาจากความพยายาม"***

วันนี้หลายคนได้ทราบแล้วว่า โทมัส อัลวา เอดิสัน และทีมงานของเขา ต้องใช้ความพยายามอย่างหนักในการพิชิตอุปสรรคต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายในการประดิษฐ์สิ่งที่จะอำนวยประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์

ซึ่งนี่ก็สอดคล้องกับพระบรมราโชวาท ที่**พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว** ได้พระราชทานแก่**คณะกรรมการสมาคมนักเขียนแห่งประเทศไทย** ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน วันที่ ๓ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๑๕ ความตอนหนึ่งว่า

"...เมื่อทำงานอะไรก็ตาม จะต้องคำนึงถึงประโยชน์ที่จะมีต่อส่วนรวมทั้งนั้น จะเป็นความคิดอะไร หรือเป็นลัทธิอะไร ต้องทำให้เป็นประโยชน์ขึ้นมา

เพราะว่าเราเกิดขึ้นมาเป็นมนุษย์ ซึ่งมีสมองที่จะคิดที่จะค้นหาความรู้เพื่อให้ก้าวหน้า สู่อะไรเราก็ยังไม่ทราบ แต่ว่าอย่างไรก็ตามเราก็เข้าใจว่าจะต้องพัฒนาทั้งทางด้านวัตถุและจิตใจ เพื่อให้ได้ทำหน้าที่ตามที่เราเกิดขึ้นมาเป็นมนุษย์

เราจะต้องมีกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ซึ่งได้รายงานว่า มีบางสิ่งบางอย่างมีจุดประสงค์บางอย่างยังไม่บรรลุ เพราะว่ามีอุปสรรค

อุปสรรคเหล่านั้นเป็นสิ่งธรรมดาของโลก เราเกิดมาต้องมีอุปสรรคตามที่เป็นหลักของชีวิต คือเกิดมาแล้วต้องมีอุปสรรค คือความเจ็บ ความลำบาก ความตายในที่สุดทั้งนั้น

เราจะมาบ่นไม่ได้ว่ามีอุปสรรค แต่ว่าทุกคนจะต้องมีความคิดที่จะปฏิบัติด้วยความตั้งใจ ถ้าตั้งใจบริสุทธิ์และสุจริต จึงจะไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองที่แท้จริง...”

ลองมาตรึกตรองดูว่า อุปสรรคในชีวิตของเรามีอะไรบ้าง? คำตอบอาจจะเป็นขาดความพร้อมในการทำงาน ไม่ชำนาญในงานที่ทำ เวลาที่เจอกับงานยากรู้สึกท้อแท้และหมดกำลังใจ ด้วยคิดว่าไม่มีความสามารถในการทำงาน ขาดมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ขาดการทำงานเป็นทีม ไม่กล้าเริ่มต้น ไม่เชื่อมั่นในตนเองว่าจะแก้ปัญหานี้ได้ ไม่ชอบการเสี่ยง ชอบหาพื้นที่ปลอดภัย ไร้อุปสรรค หรืออุปสรรคน้อย ไม่ชอบการเรียนรู้ ไม่ตื่นเต้นกับการเติบโต ไม่ปรารถนาความสำเร็จระดับสูง ชอบทำงานในระดับพอเพียง ไม่ต้องการเด่นเกินหน้าใคร ฯลฯ คำตอบก็มีหลากหลาย ไปตามความคิดของแต่ละคน

เราจะเอาชนะอุปสรรคของชีวิตอย่างไร? คำตอบนี้คือกุญแจที่ไขประตูแห่งความสำเร็จ

ถ้าเป้าหมายในพระพุทธศาสนา คือพระนิพพาน อุปสรรคของพุทธศาสนิกชนย่อมเป็นสรรพกิเลสทั้งปวง ที่ขวางกั้นไม่ให้เกิดการบรรลุเป้าหมายได้

พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ว่า **“ดูกรภิกษุทั้งหลาย แม่น้ำคงคาไหลไปสู่ทิศปราจีน ฉันใด ภิกษุเจริญพละ ๕ กระทำให้มากซึ่งพละ ๕ ย่อมเป็นผู้น้อมไปสู่นิพพาน ฉันนั้นเหมือนกัน”**

พละ ๕ ควรเป็นกุญแจที่พึงประสงค์ในการเอาชนะอุปสรรคของชีวิต **พละ ๕ คือธรรมเป็นกำลัง ๕ อย่าง** ได้แก่ **๑. ศรัทธา** ความเชื่อ

๒. **วิริยะ** ความเพียร ๓. **สติ** ความระลึกได้ ๔. **สมาธิ** ความตั้งใจมั่น ๕. **ปัญญา** ความรอบรู้

๑. **ศรัทธา ความเชื่อ** มีลักษณะความเชื่อ ๔ ประการ คือ

(๑) **เชื่อในความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า** คือเชื่อในพระธรรมวินัยอันเป็นแก่นของพระพุทธศาสนา ด้วยการศึกษาข้อธรรมที่ควรนำมาปฏิบัติในการดำเนินชีวิต

(๒) **เชื่อกรรม** คือ เชื่อว่าเมื่อทำอะไรโดยมีเจตนา คือจงใจทำทั้งรู้ ย่อมเป็นกรรม คือ เป็นความชั่วความดีมีขึ้นในตนเป็นเหตุปัจจัยก่อให้เกิดผลดีผลร้ายสืบเนื่องต่อไป

(๓) **เชื่อผลของกรรม** คือ เชื่อว่ากรรมที่ทำแล้วย่อมมีผลและผลต้องมีเหตุ ผลดีเกิดจากกรรมดี ผลชั่วเกิดจากกรรมชั่ว

(๔) **เชื่อความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน** คือเชื่อว่าแต่ละคนเป็นเจ้าของกรรมที่ตนทำ จะต้องรับผิดชอบผลที่เป็นไปตามกรรมของตน

เมื่อมีศรัทธาเช่นนี้แล้ว ย่อมเป็นผู้รู้จักเหตุ-ผลในการดำเนินชีวิต ยามเมื่อเกิดอุปสรรคขึ้น ก็สามารถวิเคราะห์ถึงเหตุ-ผลของอุปสรรคนั้นได้ ทำให้มีกำลังการควบคุมความสงสัย ที่จะก่อให้เกิดอุปสรรคได้

๒. **วิริยะ ความเพียร** มีความขยันบากบั่น ไม่ท้อถอย ไม่ทอดธุระ สามารถดำเนินชีวิตให้มีความต่อเนื่องไปจนบรรลุถึงเป้าหมายด้วยความมุ่งมั่นอดทน

ยามเมื่อประสบอุปสรรคในชีวิต เมื่อพิเคราะห์หาเหตุ-ผลได้แล้ว ก็ละเหตุที่จะทำให้เกิดอุปสรรคเสีย และพยายามป้องกันไม่ให้อุปสรรคเกิดขึ้นอีก

นี่เป็นกำลังการควบคุมความเกียจคร้าน อันเป็นอุปสรรคที่สำคัญ นำให้เกิดความท้อถอยในชีวิต

๓. **สติ ความระลึกได้** หมั่นระลึกถึงเป้าหมายของชีวิตที่ประสงค์อยู่เสมอ ซึ่งจะทำให้เกิดความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต มีความรู้ตัวอยู่ทุกขณะ จะคิด จะทำ จะพูด ก็อยู่ในกรอบที่สร้างสรรค์

นี่จึงเป็นกำลังการควบคุมความประมาท การไม่ใส่ใจ ใจลอย ไร้สติ อันก่อให้เกิดอุปสรรคของชีวิต

๔. **สมาธิ ความตั้งใจมั่น** ทำจิตใจให้มั่นคง มีความสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยกำหนดแน่วแน่อยู่กับเป้าหมายของชีวิต ทำงานไปด้วยความตั้งใจมั่นที่จะให้งานนั้น เป็นวิถีนำตนไปสู่ความสำเร็จ

นี่เป็นกำลังการควบคุมการวอกแวก ไขว้เขว ฟุ้งซ่าน อันเป็นอุปสรรคให้เกิดความท้อถอยในชีวิต

๕. **ปัญญา ความรอบรู้** คือ ความรู้ ความเฉลียวฉลาด มีประสบการณ์ มีวิจารณญาณที่ดี มีความสามารถเข้าใจสถานการณ์ต่าง ๆ และมีการตัดสินใจที่ดี

นี่เป็นกำลังการควบคุมเพิกเฉยไม่สนใจ หลงงมงาย อันเป็นอุปสรรคให้เกิดการดำเนินชีวิตที่ผิดทาง ปัญญาเป็นกำลังสำคัญที่สุดในการแก้ไขอุปสรรคของชีวิต

เมื่อเกิดอุปสรรคในชีวิตขึ้น จงปฏิบัติดังนี้

๑. **พึงใช้ปัญญาวิเคราะห์หาสาเหตุของอุปสรรคนั้น** ด้วยใจเป็นธรรม ตามหลักศรัทธา

๒. **เชื่อมั่นในเหตุผล** ที่ได้ใช้ปัญญาพิจารณาแล้ว

๓. **หมั่นพิเคราะห์อุปสรรคและการแก้ไขของคนอื่น** เช่น การเผชิญอุปสรรคในการแสวงหาพระสัมมาสัมโพธิญาณของพระพุทธเจ้า หรือการค้นคว้าของ โทมัส อัลวา เอดิสัน ซึ่งจะทำให้เห็นซึ้งในคุณค่าของพละ ๕ ได้อย่างชัดเจนมากขึ้น

๔. **อย่าอายที่จะต้องสนทนาแลกเปลี่ยนทัศนะกับเพื่อนหรือขอคำปรึกษากับผู้ใหญ่** ต้องยอมรับว่าปัญญาของเราอาจไม่กว้างขวางพอสำหรับการแก้ไขอุปสรรคที่ประสบอยู่

๕. **ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ** บางครั้งการได้สนทนากับคนที่มีประสบการณ์ตรง จะให้คุณประโยชน์ต่อการแก้ไขอุปสรรคได้อย่างเด่นชัด

๖. **เปิดใจให้กว้าง ยอมเปลี่ยนทัศนคติในการมองอุปสรรคของตน** นี่คือการเพิ่มวิจารณญาณในการกำหนดแนวทางการแก้ไขอุปสรรคของตน

๗. **ดำเนินการแก้ไขอุปสรรคตามแนวทางที่พิจารณาแล้ว** นี่ก็คือการดำเนินชีวิตในยามเผชิญอุปสรรคอย่างมีเหตุผล ผลที่เกิดขึ้นอาจเป็นความสำเร็จหรือล้มเหลว แต่สิ่งที่ได้คือการเอาชนะอุปสรรคด้วยพละ ๕ ของตนเอง

๘. **อย่าเครียด** เมื่อใช้ปัญญาไตร่ตรองมาตามลำดับแล้ว อย่าไปกังวลกับผลที่เกิดขึ้น ให้ผ่อนคลายตนเอง ทำสภาพร่างกายและจิตใจให้สมบูรณ์ เพื่อเผชิญกับอุปสรรคที่มีอยู่ หรือที่จะเกิดขึ้นอีก

๙. **อย่ายอมแพ้** เมื่อประสบกับความล้มเหลวในการแก้ไขอุปสรรค ก็มุ่งมั่นปรับเปลี่ยนวิธีการแก้ไขใหม่ โดยไม่ท้อถอย ด้วยมุ่งหวังที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต

๑๐. **เริ่มต้นใหม่** เมื่อไม่สามารถเอาชนะอุปสรรคนั้นได้ด้วยแนวทางที่กำหนดไว้ ก็เริ่มต้นแก้ไขอุปสรรคนั้นใหม่ ด้วยปัญญาที่ได้มีประสบการณ์เพิ่มขึ้น

แนวทางทั้ง ๑๐ ประการนี้ เป็นการนำเสนอถึงวิธีแก้ไขอุปสรรคของชีวิตด้วยปัญญาวิธีหนึ่ง

ความสมดุลของพละ ๕ นี้ เป็นสิ่งที่พึงรู้ **ศรัทธาต้องปรับให้สมดุลกับปัญญา วิริยะต้องปรับให้สมดุลกับสมาธิ ส่วนสติพึงเจริญให้มาก** เนื่องจากเป็นหลักที่มีสภาวะปรับสมดุลของจิตภายในตัวเองอยู่แล้ว

ถ้าพละ ๕ ไม่สมดุล จะทำให้เกิดนิวรณ์ ๕ ธรรมที่เป็นเครื่องปิดกั้นหรือขัดขวางไม่ให้บรรลุความดี เป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้ไม่บรรลุถึงเป้าหมายชีวิต หรือทำให้เลิกล้มความตั้งใจปฏิบัติไป เช่น

ศรัทธาพละมากกว่าปัญญาพละ จะทำให้มีความพอใจ ติดใจหลงใหลใฝ่ฝัน ในกามโลกีย์ทั้งปวง ดุจคนหลับอยู่ อาจจะทำให้มีความไม่พอใจ จากความไม่ได้สมดังปรารถนาในโลกียสมบัติทั้งปวง ดุจคนถูกทัณฑ์ทรมานอยู่

ปัญญาพละมากกว่าศรัทธาพละ จะเกิดความไม่แน่ใจ ลังเลใจ สงสัย กังวล กล้าๆกลัวๆ ไม่เต็มที่ ไม่มั่นใจ

วิริยะพละมากกว่าสมาธิพละ จะเกิดความคิดซัดส่ายตลอดเวลา ไม่สงบนิ่งอยู่ในความคิดใดๆ ฟุ้งซ่านและรำคาญใจ

สมาธิพละมากกว่าวิริยะพละ จะเกิดความขี้เกียจ ท้อแท้ อ่อนแอ หมดอาลัย ไร้กำลังทั้งกายใจ ไม่ฮึกเหิม

ดังนั้น จึงจำเป็นต้องมีสติพละกำกับควบคุมพละทั้ง ๔ ให้สมดุล เพื่อให้เกิดกำลังในการแก้ไขอุปสรรคของชีวิต

เมื่อปฏิบัติตนในธรรมคือ พละ ๕ นี้แล้ว จะเป็นผู้มีบุคลิกภาพที่เชื่อมั่นในตนเอง เป็นผู้มีกำลังใจดี มีความเพียรพยายามสูง มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ มีสมาธิในการทำงานดี และมีสติปัญญาดี จะทำการสิ่งใดย่อมประสบความสำเร็จดังใจปรารถนาเสมอ

อุปสรรคใด ๆ ก็ไม่เป็นปัญหาของชีวิต สามารถดำเนินชีวิตไปดังที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้ตรัสว่า *"...เราจะมาบ่นไม่ได้ว่ามีอุปสรรค แต่ว่าทุกคนจะต้องมีความคิดที่จะปฏิบัติด้วยความตั้งใจ ถ้าตั้งใจบริสุทธิ์และสุจริต จึงจะไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองที่แท้จริง..."*

และจะเห็นความจริงเหมือนกับที่โทมัส อัลวา เอดิสัน กล่าวว่า *"คำว่า อัจฉริยะ ในความคิดของผม ประกอบด้วยพรสวรรค์เพียง ๑% ส่วนอีก ๙๙% มาจากความพยายาม"*

ดังนั้น การเอาชนะอุปสรรคของชีวิต จึงขึ้นอยู่กับ พละ ๕ ของเรานั่นเอง

๘๘๘

ทำกรรมเก่า ให้เกิดประโยชน์

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) วัดญาณเวศกวัน จ.นครปฐม

คนไทยสมัยนี้ได้ยินคำว่า **"กรรม"** มักจะนึกไปในแง่ว่ากรรมจะตามมาให้เคราะห์ให้โทษอย่างไร พูดถึงกรรมก็จะนึกถึงอะไรอย่างหนึ่งที่คอยตามจะลงโทษ หรือทำให้เราเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ โดยเฉพาะคิดไปถึงชาติก่อน คือมองกรรมในแง่กรรมเก่า และเป็นเรื่องไม่ดี

คำว่า **"กรรมเก่า"** ก็บอกอยู่ในตัวเองแล้วว่า มันถูกจำกัดให้หดแคบเข้ามาเหลือเพียงส่วนหนึ่ง เพราะเติมคำว่า "เก่า" เข้าไป กรรมก็เหลือแคบเข้ามา ยิ่งนึกในแง่ว่ากรรมไม่ดีอีก ก็ยิ่งแคบหนักเข้า รวมแล้วก็คือเป็นกรรมที่ไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ ไปๆ มาๆ ก็เลยอะไรๆ ก็แล้วแต่กรรม (เก่า-ที่ไม่ดี) บางทีถึงกับมีการหาทางตัดกรรมเลยพลัดออกไปจากพระพุทธศาสนา

ความจริง กรรมก็เป็นเรื่องธรรมดาธรรมชาติ คือเป็นเรื่องความเป็นไปตามเหตุปัจจัยของชีวิตมนุษย์ ที่มีเจตนา มีการคิด การพูด และการกระทำ แสดงออก มีความสัมพันธ์กับสิ่งทั้งหลาย แล้วก็เกิดผลต่อเนื่องกันไปในความสัมพันธ์นั้น

ถ้ามัวไปยึดถือว่า แล้วแต่กรรมเก่าปางก่อนอย่างเดียว ก็จะทำกรรมใหม่ที่เป็นบาปอกุศลโดยไม่รู้ตัว

หมายความว่า ใครก็ตามที่ปลงว่า "แล้วแต่กรรม (เก่า)" นั้น ก็คือเขากำลังทำความประมาท ที่ปล่อยปละละเลย ไม่ทำกรรมใหม่

ที่ควรทำ ความประมาทนั้นก็เลยเป็นกรรมใหม่ของเขา ซึ่งเป็นผลจากโมหะ แล้วกรรมใหม่ที่ประมาทเพราะโมหะหลงงมงายนั้น ก็จะก่อผลร้ายแก่เขาต่อไป

ความเชื่อว่าชีวิตจะเป็นอย่างไรก็แล้วแต่กรรมเก่า กรรมปางก่อน หรือกรรมในชาติก่อน คือลัทธิกรรมเก่านั้น เป็นมิจฉาทิฏฐิ ที่เรียกว่า ปุพเพกตเหตุวาท หรือเรียกสั้นๆ ว่า **ปุพเพกตวาท**

ท่านไม่ได้สอนว่าไม่ให้เชื่อกรรมเก่า แต่ท่านสอนไม่ให้เชื่อว่าอะไรๆ จะเป็นอย่างไรก็เพราะกรรมเก่า

การเชื่อแต่กรรมเก่า ก็สุดโต่งไปข้างหนึ่ง

การไม่เชื่อกรรมเก่า ก็สุดโต่งไปอีกข้างหนึ่ง

ได้กล่าวแล้วว่า "กรรม" พอเติม "เก่า" เข้าไป คำเดิมที่กว้างครบถ้วนสมบูรณ์ ก็หดแคบเข้ามาเหลืออยู่ส่วนเดียว อย่ามองกรรมที่กว้างสมบูรณ์ให้เหลือส่วนเดียวแค่กรรมเก่า

เรื่องกรรมที่เชื่อกันในแง่กรรมเก่านี้ มีจุดพลาดอยู่ ๒ แง่ คือ

๑. **ไปจับเอาส่วนเดียวเฉพาะอดีต** ทั้งที่กรรมนั้นก็เป็นกลางๆ ไม่จำกัด **ถ้าแยกโดยกาลเวลาก็ต้องมี ๓ คือ กรรมเก่า (ในอดีต) กรรมใหม่ (ในปัจจุบัน) กรรมข้างหน้า (ในอนาคต) ต้องมองให้ครบ**

๒. **มองแบบแยกขาดตัดตอน** ไม่มองให้เห็นความเป็นไปของเหตุปัจจัยที่ต่อเนื่องกันมาโดยตลอด คือไม่มองเป็นกระแส หรือกระบวนการที่ต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลา แต่มองเหมือนกับว่ากรรมเก่าเป็นอะไรก้อนหนึ่งที่ลอยตามเรามาจากชาติก่อน แล้วมารอทำอะไรกับเราอยู่เรื่อยๆ

ถ้ามองกรรมให้ถูกต้องทั้ง ๓ กาล และมองอย่างเป็นกระบวนการของเหตุปัจจัย ในด้านเจตจำนง และการทำ-คิด-พูด ของมนุษย์ที่ต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลา ก็จะมองเห็นกรรมถูกต้อง ชัดเจนและง่ายขึ้น ในที่นี้ แม้จะไม่อธิบายรายละเอียด แต่จะขอให้จุดสังเกตในการทำความเข้าใจ ๒-๓ อย่าง

๑. **ไม่มองกรรมแบบแยกขาดตัดตอน** คือ มองให้เห็นเป็นกระแสที่ต่อเนื่องตลอดมาจนถึงขณะนี้ และกำลังดำเนินสืบไป

ถ้ามองกรรมให้ครบ ๓ กาล และมองเป็นกระบวนการต่อเนื่องจากอดีต มาถึงบัดนี้ และจะสืบไปข้างหน้า ก็จะเห็นว่า กรรมเก่า (ส่วนอดีต) ก็คือเอาขณะปัจจุบันเดี๋ยวนี้เป็นจุดกำหนด นับถอยจากขณะนี้ ย้อนหลังไปนานเท่าไรก็ตาม กี่ร้อยกี่พันชาติก็ตาม มาจนถึงขณะหนึ่งหรือวินาทีหนึ่งก่อนนี้ ก็เป็นกรรมเก่า (ส่วนอดีต) ทั้งหมด

กรรมเก่าทั้งหมดนี้ คือกรรมที่ได้ทำไปแล้ว ส่วนกรรมใหม่ (ในปัจจุบัน) ก็คือที่กำลังทำ ซึ่งขณะต่อไปหรือวินาทีต่อไป ก็จะกลายเป็นกรรมเก่า (ส่วนอดีต) และอีกอย่างหนึ่งคือ กรรมข้างหน้าซึ่งยังไม่ถึง แต่จะทำในอนาคต

กรรมเก่านั้นยาวนานและมากนักหนา สำหรับคนสามัญกรรมเก่าที่พอจะมองเห็นได้ ก็คือกรรมเก่าในชาตินี้ ส่วนกรรมเก่าในชาติก่อน ๆ ก็อาจจะลึกล้ำเกินไป เราเป็นนักศึกษาก็ค่อย ๆ เริ่มจากมองใกล้หน่อยก่อน แล้วจึงค่อย ๆ ขยายไกลออกไป

อย่างเช่นเราจะวัดหรือตัดสินคนด้วยการกระทำของเขา กรรมใหม่ในปัจจุบันเรายังไม่รู้ว่าเขากำลังจะทำอะไร เราก็ดูจากกรรมเก่า คือความประพฤติและการกระทำต่าง ๆ ของเขา ย้อนหลังไปในชีวิตนี้ ตั้งแต่วินาทีนี้ไป นี่ก็กรรมเก่า ซึ่งใช้ประโยชน์ได้เลย

๒. รู้จักตัวเอง ทั้งทุนที่มีและข้อจำกัดของตน พร้อมทั้งเห็นตระหนักถึงผลสะท้อนที่ตนจะประสบ ซึ่งเกิดจากกรรมที่ตนได้ประกอบไว้

กรรมเก่ามีความสำคัญอย่างยิ่งต่อเราทุกคน เพราะแต่ละคนที่เป็นอยู่ขณะนี้ ก็คือผลรวมของกรรมเก่าของตนที่ได้สะสมมา ด้วยการทำ-พูด-คิด การศึกษาพัฒนาตน และความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมในอดีตทั้งหมดตลอดมาจนถึงขณะ หรือวินาทีสุดท้ายก่อนขณะนี้

กรรมเก่านี้ให้ผลแก่เรา หรือเรารับผลของกรรมเก่านั้นเต็มที่ เพราะตัวเราที่เป็นอยู่ขณะนี้ เป็นผลรวมที่ปรากฏของกรรมเก่าทั้งหมดที่ผ่านมา กรรมเก่านั้นเท่ากับเป็นทุนเดิมของเราที่ได้สะสมไว้ ซึ่งกำหนดว่าเรามีความพร้อม มีวิสัยขีดความสามารถทางกาย วาจา ทางจิตใจ และทางปัญญาเท่าไร และเป็นตัวบ่งชี้ว่า เราจะทำอะไรได้ดีหรือไม่ อะไรเหมาะกับตัวเรา เราจะทำได้แค่ไหน และควรจะทำอะไรต่อไป

ประโยชน์ที่สำคัญของกรรมเก่า ก็คือการรู้จักตัวเองดังที่ว่านั้น ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ ด้วยการรู้จักวิเคราะห์และตรวจสอบตนเอง โดยไม่มัวแต่ซัดทอดปัจจัยภายนอก

การรู้จักตัวเองนี้ นอกจากช่วยให้ทำการที่เหมาะกับตนอย่างได้ผลดีแล้ว ก็ทำให้รู้จุดที่จะแก้ไขปรับปรุงต่อไปด้วย

๓. แก้ไขปรับปรุงเพื่อก้าวสู่การทำกรรมที่ดียิ่งขึ้น แน่นอนว่า ในที่สุดการปฏิบัติถูกต้องที่จะได้ประโยชน์จากกรรมเก่ามากที่สุด ก็คือ การทำกรรมใหม่ ที่ดีกว่ากรรมเก่า

ทั้งนี้ เพราะหลักปฏิบัติทั้งหมดของพระพุทธศาสนารวมอยู่ใน **ไตรสิกขา** อันได้แก่ การฝึกศึกษาพัฒนาตน ในการที่จะทำกรรมที่ดีได้ยิ่งขึ้นไป ทั้งในขั้นศีล สมาธิ ปัญญา

ในขั้นศีล คือการฝึกกาย วาจา สัมมาอาชีวะ รวมทั้งการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้วยอินทรีย์ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ)

ในขั้นสมาธิ คือฝึกอบรมพัฒนาจิตใจ ที่เรียกว่า จิตตภาวนาทั้งหมด

ในขั้นปัญญา คือความรู้คิดเข้าใจถูกต้อง มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง และสามารถใช้ความรู้นั้นแก้ไขปรับปรุงกรรมตลอดจนแก้ปัญหาดับทุกข์หมดไป มิให้มีทุกข์ใหม่ได้

พูดสั้นๆ ก็คือ **แม้ว่ากรรมเก่าจะสำคัญมาก ก็ไม่ใช่เรื่องที่เราจะไปสยบยอมต่อมัน แต่ตรงข้าม เรามีหน้าที่พัฒนาชีวิตของเราที่เป็นผลรวมของกรรมเก่านั้นให้ดีขึ้น**

ถ้าจะใช้คำที่ง่ายแก่คนสมัยนี้ ก็คือ เรามีหน้าที่พัฒนากรรม กรรมที่ไม่ดีเป็นอกุศล ผิดพลาดต่างๆ เราศึกษาเรียนรู้แล้วก็ต้องแก้ไข การปฏิบัติธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา ก็คือการพัฒนากรรมให้เป็นกุศล หรือดียิ่งขึ้นๆ

ดังนั้น เมื่อทำกรรมอย่างหนึ่งแล้ว ก็พิจารณาวิเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพและผลของกรรมนั้น ให้เห็นข้อยิ่งข้อหย่อน ส่วนที่ขาดที่พร่องเป็นต้น แล้วแก้ไขปรับปรุง เพื่อจะได้ทำกรรมที่ดียิ่งขึ้นไป

จะพูดว่า **รู้กรรมเก่า เพื่อวางแผนทำกรรมใหม่ให้ดียิ่งขึ้นไป** ก็ได้

๘๘๘

พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร?

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร มีคำที่เป็นเหมือนคำตอบหลายคำ เช่น พระพุทธเจ้าตรัสรู้พระธรรม พระพุทธเจ้าตรัสรู้อริยสัจ พระพุทธเจ้าตรัสรู้พระโพธิญาณ หรือคำเต็มว่า "ตรัสรู้อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ" คำเหล่านี้ถูกต้องทั้งนั้น แต่เป็นคำตอบที่กว้างอย่างไม่ผิด เหมือนอย่างถามว่ารู้อะไร ก็ตอบว่า "รู้วิชา" ยังมีปัญหาต่อไปอีกว่า วิชาอะไร และคำตอบนั้นก็ยังเป็นคำศัพท์อยู่ แปลไม่ออก ไม่รู้ความหมาย ก็ยังไม่รู้อยู่นั่นเอง

ฉะนั้น จะอธิบายความหมายของคำศัพท์ในคำตอบสั้น ๆ นั้นก่อน เพราะเป็นคำที่จะต้องพบเสมอในหนังสือพระพุทธศาสนา

พระพุทธเจ้าตรัสรู้พระธรรม

คำว่า "ธรรม" แปลตามศัพท์ว่า **ทรงไว้คือดำรงอยู่ไม่เปลี่ยนแปลง** คำนี้ใช้ในความหมายมากมาย เฉพาะในที่นี้ ท่านว่าหมายถึงสัจจะ คือความจริง เพราะความจริงที่เป็นความจริง มิใช่เป็นของเท็จของปลอม ย่อมทรงหรือดำรงความจริงอยู่เสมอ ความจริงที่แน่แท้จึงมีลักษณะของธรรม คือทรงหรือดำรงอยู่นั่นเอง

และคำว่า "สัจจะ" ที่แปลว่าความจริง ก็แปลตามศัพท์ว่า **สภาพที่มีอยู่เป็นอยู่** อันสิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่ได้ ก็ต้องเป็นสิ่งที่ทรงตัวหรือดำรงตัวอยู่ได้ เหมือนอย่างชีวิต ทรงชีวิตหรือมีชีวิตก็หมายถึงยังเป็นอยู่ ยังไม่ตายเช่นเดียวกัน

ฉะนั้น ธรรมจึงได้แก่ความจริง เรียกควบกันเป็นศัพท์ว่า "สัจธรรม" พระพุทธเจ้าตรัสรู้พระธรรม คือตรัสรู้ความจริง

พระพุทธเจ้าตรัสรู้อริยสัจ

คำว่า **"อริยะ"** ตรงกับคำว่า **"อารยะ"** แปลกันว่า ประเสริฐ

"อริยสัจ" แปลว่า **ความจริงอย่างประเสริฐ**(คือจริงอย่างแน่แท้หรือแน่นอน) ความจริงที่ทำให้ผู้รู้เป็นพระอริยะ(ผู้ประเสริฐ) ความจริงที่พระอริยะพึงรู้ ความจริงของพระพุทธเจ้าผู้อริยะ ข้อนี้เท่ากับเป็นข้ออธิบายของข้อก่อน คือข้อก่อนว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้พระธรรม คือความจริง ข้อนี้ชี้ลงไปชัดว่า ธรรมคือความจริง(สัจธรรม) ที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้นั้นคืออริยสัจจะ ไม่ใช่สัจจะทั่ว ๆ ไปของปุถุชน(คนที่ยังหนา)

พระพุทธเจ้าตรัสรู้พระโพธิญาณ

คำว่า **"โพธิ"** แปลว่า ตรัสรู้ **"ญาณ"** แปลว่า หยั่งรู้ ทั้ง ๒ คำแปลว่า **"รู้"** ด้วยกัน แต่โพธิมีความหมายสูงกว่า รวมกันว่า **"โพธิญาณ"** แปลว่า **ญาณคือความตรัสรู้**

พระพุทธเจ้าตรัสรู้พระโพธิญาณ เมื่อแปลเข้าก็คงซ้ำ ๆ กันว่า ตรัสรู้พระญาณคือความตรัสรู้ มีความหมายว่า รู้จนตรัสรู้ความจริงแจ่มแจ้งหมดทุกอย่าง สัจธรรมหรืออริยสัจแจ่มแจ้งอยู่ในความรู้ อันเรียกว่า พระโพธิญาณของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าตรัสรู้พระโพธิญาณ จึงมีความหมายง่าย ๆว่า ตรัสรู้ความรู้ในสัจธรรม

พระพุทธเจ้าตรัสรู้พระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ

คำว่า **"อนุตตระ"** แปลว่า อย่างยิ่ง ไม่มียิ่งกว่า **"สัมมา"** แปลว่า โดยชอบ **"สัม"** แปลว่า เอง **"โพธิ"** ก็ตรัสรู้ **"ญาณ"** ก็หยั่งรู้

รวมกันว่า **“อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ” ญาณคือความตรัสรู้เอง โดยชอบไม่มียิ่งกว่า**

เป็นคำขยายออกไปจากบทก่อนว่า พระโพธิญาณนั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้แล้วด้วยพระองค์เอง ตรัสรู้แล้วโดยชอบ ไม่มีอะไรจะยิ่งไปกว่าอีกแล้ว คือรู้ถึงที่สุดแล้ว ไม่มีใครจะรู้ยิ่งขึ้นไปกว่า ไม่มีอะไรจะพึงรู้ยิ่งขึ้นไปอีกแล้ว

พระสัพพัญญู

“พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร” ได้ยกคำที่พบกันอยู่เสมอมาแสดงเหมือนอย่างคำตอบอย่างสั้น ๆดังกล่าวมานั้น แต่ความรู้ของพระพุทธเจ้านั้นเป็นอนุตตระ ไม่มีที่จะยิ่งไปกว่า ดังบทที่แสดงแล้ว จึงเป็นความรู้สิ่งทั้งหมด เรียกว่า **สัพพัญญุตญาณ** (“สัพพัญ” - ทั้งหมด “ญุต” - ความรู้ “ญาณ” - ความหยั่งรู้ รวมกันว่า ญาณคือความรู้สิ่งทั้งหมด) **พระพุทธเจ้าจึงเป็นพระสัพพัญญู** ผู้รู้สิ่งทั้งหมด

แต่มิใช่ว่าทรงรู้เท่าไรทรงแสดงทั้งหมด ทรงแสดงตามควรแก่ภูมิชั้นของผู้ฟังเท่านั้น เพราะทรงมุ่งสอนให้ผู้ฟังรู้เข้าใจ ถ้าสอนเกินภูมิไปก็ไม่สำเร็จประโยชน์ เหมือนอย่างมีภูมิรู้ขนาดชั้นมัธยม ๓ ก็ทรงสอนขนาดที่นักเรียนชั้นนั้นจะเข้าใจได้ แต่เมื่อทรงสอนแก่คนที่มีภูมิรู้ชั้นสูง ๆ ขึ้นไป ก็ทรงสอนสูงขึ้นตามชั้น

ข้อสำคัญที่เป็นพิเศษนั้น คือได้ทรงศึกษารู้จบทางคดีโลก เหมือนอย่างเป็นดุษฎีบัณฑิตมาก่อนแล้ว และมาทรงค้นคว้าจนรู้จบทางคดีธรรม จึงทรงรู้โลกรู้ธรรมแจ้งชัดหมด อาจสั่งสอนคนได้ทุกชั้น อาจโต้วาทะกับใคร ๆที่เลื่องลือว่าเป็นนักปราชญ์ได้ทั้งนั้น พระธรรมที่ทรงแสดงไว้จึงมีหลากหลาย ซึ่งพระสาวกได้ฟังจำกันไว้ต่อ ๆมา จนถึงจดเป็นตัวอักษร แล้วพิมพ์เป็นหนังสือพระไตรปิฎกจำนวนหลายสิบเล่ม

เหมือนอย่างรวมหลักสูตรตั้งแต่ชั้นอนุบาล ชั้นประถม ชั้นมัธยม จนถึงชั้นอุดมไว้พร้อมเสร็จ

ฉะนั้น เมื่อศึกษาพระพุทธศาสนาไปโดยลำดับ ย่อมจะเข้าใจได้ดี และจะยิ่งรู้ความจริงยิ่งขึ้นทุกที แต่ถ้าเริ่มศึกษาผิดชั้น จะเข้าใจยาก หรืออาจไม่เข้าใจ เหมือนอย่างยังไม่รู้เลขชั้นประถม ไปจับเรียนเลขชั้นมัธยมสูง ๆ ทีเดียว จะเข้าใจได้อย่างไร

และพระธรรมของพระพุทธเจ้าทุกข้อทุกบท มีเหตุมีผล ที่ผู้ศึกษาอาจตรองตามให้เห็นจริงได้ เพราะทรงแสดงส่องเข้ามาที่ตัวเราเองทุก ๆ คน มิได้ทรงแสดงไกลออกไป ๆ จนมองไม่เห็น

ฉะนั้น เมื่อมีใครมาถามพระองค์ถึงเรื่องที่ไกลออกไปเช่นนั้น เช่นเรื่องโลกมีที่สุดหรือไม่มีที่สุดเป็นต้น ก็ไม่ได้ตรัสตอบ เพราะตรัสตอบไปก็ไม่สำเร็จประโยชน์อะไร ผู้ถามเองก็มองไม่เห็น คนอื่นก็มองไม่เห็น ได้แต่เชื่อหรือไม่เชื่อเท่านั้น ถึงจะเชื่อก็เป็นเรื่องอย่างหลับตาเชื่อ ไม่มีทางจะเกิดปัญญารู้เห็นได้เอง ทางที่ถูก ควรจะไม่เชื่อมากกว่า

พระพุทธเจ้าทรงมุ่งให้คนเชื่อด้วยความรู้ จึงทรงงดแสดงเรื่องที่คนไม่อาจจะรู้จะเห็น ทรงแสดงแต่เรื่องที่คนอาจจะรู้จะเห็นได้ คือเรื่องส่องเข้ามาที่ตัวของเราเองดังกล่าวแล้ว

ใคร ๆ ที่มีจิตใจมีสติปัญญาอย่างสามัญ อาจรู้เข้าใจพระธรรมของพระองค์ได้ทั้งนั้น และไม่ต้องไปรู้ไกลออกไปที่ไหน รู้ที่ตัวของตัวเองนี้แหละอย่างมีเหตุผลตามเป็นจริง ทั้งสามารถจะปฏิบัติได้ ทำได้ตามที่ทรงสั่งสอนด้วย เมื่อทำได้แล้วก็ได้รับผลดีจริง เช่น ทรงสอนไม่ให้ทำความชั่ว ให้ทำความดี ให้ชำระจิตใจของตนให้บริสุทธิ์สะอาด นี้ก็คือทรงสอนแก่ตัวของเราทุก ๆ คน

เราทุก ๆ คนสามารถไม่ทำความชั่ว สามารถทำความดี สามารถชำระจิตใจของตนให้บริสุทธิ์สะอาด ไม่ใช่ไม่สามารถ แต่บางอย่าง

ไม่สามารถจริง ๆ เช่น ถ้าจะมีใครสอนให้กลั้นลมหายใจเรื่อยไป สอนไม่ให้กิน สอนไม่ให้นอน เช่นนี้ไม่มีใครสามารถปฏิบัติตามได้แน่ ใครขืนปฏิบัติตามเป็นตายแน่

ส่วนคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไม่เป็นเช่นนั้น ไม่มีใครต้องตาย ต้องเสียหาย เพราะปฏิบัติตามมีแต่จะดีขึ้น มีสุขมีเจริญขึ้นไปทุกที และยิ่งจะรู้จักความจริงที่ตัวเราเอง ของตัวเราเองมากขึ้นทุกที เพราะดีชั่วของตัวเราเอง ใครเล่าจะทำให้ได้ ตัวของเราเองนั่นแหละ ทำให้แก่ตัวเราเอง และตัวเราเองเป็นอย่างไรเราก็รู้ ถึงจะปกปิดคนอื่นได้ก็ปกปิดตัวเราเองไม่ได้ ปกปิดพระพุทธเจ้าก็ไม่ได้ เพราะเข้าอยู่ในพระธรรมของพระพุทธเจ้า ที่ทรงสั่งสอนไว้ทั้งนั้น

แต่พระพุทธเจ้าทรงมีพระกรุณายิ่งใหญ่ ใครทำอะไรไม่ดีน้อยหรือมากอย่างไร ใครเสียใจว่าไม่มีใครคบใครรัก ใครคิดว่าถูกใคร ๆ พากันเกลียดหรือรังเกียจ หรือเกิดเกลียดตนรังเกียจตนขึ้นเอง ใครมีทุกข์ร้อนน้อยหรือมากต่าง ๆ ขอให้รู้สึกสำนึกตน รับรองความจริงของตน และระลึกถึงพระพุทธเจ้าเถิด

พระพุทธเจ้าไม่ทรงเกลียด รังเกียจใคร ไม่ทรงสาปแช่งใคร มีแต่พระกรุณาเปี่ยมอยู่เสมอ และได้ประทานทางออกให้แก่ทุก ๆ คนไว้แล้ว คือ ละชั่ว ทำดี ทำจิตใจให้บริสุทธิ์

เดิมทำมาไม่ดี ก็ตั้งต้นใหม่ตามทางออกนั้น **พระพุทธเจ้าไม่ทรงทิ้งผู้ที่ตั้งต้นทำความดี ขอให้ตั้งต้นเถิด ขอให้ตั้งใจพึ่งพระพุทธเจ้าเป็นกำลังใจเถิด พระพุทธเจ้าไม่ทรงทอดทิ้งผู้ที่ตั้งใจพึ่งพระองค์จริง ๆ เลย และผู้ที่ดำเนินชีวิตไปในทางแห่งพระธรรมที่ทรงสั่งสอนตามภูมิชั้นของตน ก็ไม่มีผิดพลาดไปจากผลดีต่าง ๆ เลย**

(ข้อมูลส่วนหนึ่งจากหนังสือ พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร)

๘๘๘

"ศีล ๕" ขาด-ไม่ขาด เช็คได้เดี๋ยวนี้

แก้ว ชิดตะขบ นักวิชาการศาสนา สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ

ศีล ๕ หรือ เบญจศีล ซึ่งแผลงมาจากคำว่า "ปญฺจ สีลานิ" นี้ ในคัมภีร์พระไตรปิฎกส่วนมากเรียกว่า สิกขาบท ๕ คือองค์แห่งศีลอย่างหนึ่ง ๆ ซึ่งเป็นข้อห้ามเพื่อการฝึกฝนตน หรือบทฝึกฝนอบรมตนของพุทธศาสนิกชน ฝ่ายคฤหัสถ์ ๕ ข้อ

ศีล ๕ หรือ เบญจศีล นี้เป็นมาตรฐานอย่างต่ำสำหรับการจัดระเบียบชีวิตและสังคมของมนุษย์ ให้อยู่ในสภาพที่เอื้อโอกาสขั้นพื้นฐาน ในการที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม หรือทำการพัฒนาไม่ว่าอย่างหนึ่งอย่างใด ทางจิตใจหรือทางวัตถุก็ตาม เป็นศีลขั้นพื้นฐานของศีลทั้งปวง

ข้อห้ามในศีล ๕

ศีลข้อที่ ๑ : เว้นจากการทำชีวิตสัตว์ให้ตกล่วงไป หมายถึงการห้ามฆ่าสัตว์ ทั้งการฆ่ามนุษย์และการฆ่าสัตว์ดิรัจฉานที่มีชีวิตอยู่ทุกเพศทุกชนิด โดยมีหลักวินิจฉัยในความขาดแห่งศีลที่เรียกว่าองค์ ๕ ข้อ คือ

๑) ปาโณ สัตว์มีชีวิต

๒) ปาณสญฺญิตา รู้ว่าสัตว์มีชีวิต

๓) วธกจิตฺตํ มีจิตคิดจะฆ่า

๔) อุปกฺกโม ทำความพยายามฆ่า

๕) เตน มรณํ สัตว์ตายด้วยความพยายามนั้น

การฆ่าสัตว์มีชีวิตพร้อมด้วยองค์ประกอบทั้ง ๕ ข้อนี้ ศีลจึงขาด ถ้าไม่ครบองค์ประกอบทั้ง ๕ นี้ แม้องค์ใดองค์หนึ่ง เช่น ไม่มีจิตคิดจะฆ่า เป็นต้น เช่นนี้ศีลไม่ขาด

ศีลข้อที่ ๒ : เว้นจากถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ด้วยอาการแห่งขโมย หมายถึง การห้ามลักทรัพย์ทุกชนิดที่เจ้าของไม่ได้ยกให้เป็นสิทธิ์ขาด หรือห้ามถือเอาสิ่งของที่ไม่มีผู้ให้ด้วยโจรกรรม คือการกระทำอย่างโจรทุกอย่าง ได้แก่ การลัก ฉก ชิง วิ่งราว หรือปล้นชิงทรัพย์ เป็นต้น โดยมีหลักวินิจฉัยในความขาดแห่งศีลที่เรียกว่า องค์ ๕ ข้อ คือ

๑) ปรปริคฺคหิตํ ของนั้นมีเจ้าของหวงแหน

๒) ปรปริคฺคหิตสญฺญิตา รู้ว่ามีเจ้าของหวงแหน

๓) เถยฺยจิตฺตํ มีจิตคิดจะลัก

๔) อุปกฺกโม ทำความพยายามลัก

๕) เตน หรณํ นำของมาได้ด้วยความพยายามนั้น

ศีลข้อที่ ๓ : เว้นจากการประพฤติผิดในกาม หมายถึง การห้ามประพฤติผิดในกามทั้งหลาย คือ ห้ามประพฤติผิดทางเพศ ห้ามประพฤติผิดประเวณีในบุตรหลานของผู้อื่น ห้ามประพฤติเป็นชู้ในคู่ครองคือสามีภรรยาของผู้อื่น รวมถึงการห้ามสำส่อนทางเพศ ซึ่งกล่าวให้ชัด ได้แก่ ห้ามผิดประเวณีลูกหลานเขา ห้ามเป็นชู้สู่สมในคู่ครองเขา โดยมีหลักวินิจฉัยในความขาดแห่งศีลที่เรียกว่า องค์ ๔ ข้อ คือ

๑) อคมนียวตฺถุ วัตถุที่ไม่ควรล่วงละเมิด

๒) ตสฺมึ เสวนจิตฺตํ มีจิตคิดจะเสพ

๓) เสวนปฺปโยโค พยายามที่จะเสพ

๔) มคฺเคน มคฺคปฺปฏิปตฺติ กระทำการให้มรรคต่อมรรคจดกัน

องค์ที่ ๑ หมายถึง หญิงหรือชายผู้ที่จะมีสัมพันธ์ทางเพศด้วยนั้น เป็นบุคคลต้องห้าม เช่น เป็นสามีหรือภรรยาของผู้อื่น หรือเป็นผู้ที่มีบิดามารดาญาติผู้ใหญ่เป็นผู้ปกครองหวงแหนอยู่ หรือเป็นผู้ต้องห้ามด้วยเหตุอื่นๆ เช่น เป็นนักพรตหรือนักบวช

องค์ที่ ๔ หมายถึง กำหนดเอาอาการที่อวัยวะเพศของทั้งสองฝ่ายเนื่องถึงกัน (แม้จะยังไม่สำเร็จความใคร่ก็ตาม)

ศีลข้อนี้จะขาดต่อเมื่อมีการกระทำครบองค์ทั้ง ๔ นี้

ศีลข้อที่ ๔ : เว้นจากการพูดเท็จ หมายถึง การสำรวมระวังในการใช้คำพูดที่เว้นจากการพูดเท็จ พูดปด พูดโกหกหลอกลวงผู้อื่นให้เสียประโยชน์ หรือห้ามพูดเท็จนั่นเอง ซึ่งเป็นการแสดงออกด้วยเจตนาบิดเบือนความจริงให้คนอื่นหลงเชื่อ

โดยแสดงออกได้ทั้ง **ทางวาจา** คือพูดโกหกชัดๆ พูดเท็จพูดปดตรงๆ และ**ทางกาย** คิดทำเท็จทางกาย เช่น การเขียนจดหมายลวง การทำรายงานเท็จ การสร้างหลักฐานปลอม การโฆษณาชวนเชื่อเกินความจริงทางสื่อสิ่งพิมพ์ต่างๆ หรือเมื่อมีใครถามข้อความที่ควรรับก็สั่นศีรษะแสดงอาการปฏิเสธ โดยมีหลักวินิจฉัยในความขาดแห่งศีลที่เรียกว่า องค์ ๔ ข้อ คือ

๑) **อตถํ** เรื่องไม่จริง

๒) **วิสํวาทนจิตฺตํ** จิตคิดจะพูดให้ผิด

๓) **ตชฺโช วายาโม** พยายามพูดออกไปตามจิตนั้น

๔) **ปรสฺส ตตฺถวิชานนํ** ผู้ฟังเข้าใจเนื้อความนั้น

ถ้าไม่ครบองค์ทั้ง ๔ นี้ ศีลไม่ขาด เช่น ทราบเรื่องที่เป็นเท็จมาโดยตนคิดว่าเป็นเรื่องจริง จึงพูดไปโดยไม่มีเจตนาจะหลอกลวงหรือพูดเท็จออกไป แต่ผู้ฟังไม่เข้าใจ เพราะไม่รู้ภาษากัน เช่นนี้ศีลไม่ขาด

ศีลข้อที่ ๕ : เว้นจากดื่มน้ำเมา คือสุราและเมรัย อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท หมายถึง การงดเว้นไม่ดื่มน้ำเมาหรือห้ามดื่มน้ำเมา ที่เรียกตามศัพท์บาลีว่า **"มัชชะ"** แปลว่า น้ำอันยังผู้ดื่มให้มึนเมา ซึ่งจำแนกเป็น ๒ ชนิด คือ **สุราและเมรัย**

"สุรา" ได้แก่ น้ำเมาที่เรียกว่า เหล้า ส่วน **"เมรัย"** ได้แก่ น้ำเมาประเภทเบียร์ หรือกล่าวง่าย ๆ ศีลข้อนี้ห้ามดื่มเหล้าและเบียร์ รวมถึงห้ามเสพยาหรือสารเสพติดให้โทษทุกชนิด โดยมีหลักวินิจฉัยในความขาดแห่งศีลที่เรียกว่า องค์ ๔ ข้อ คือ

๑) **มทนียํ** สิ่งที่เป็นเหตุให้มึนเมา
๒) **ปาตุกมฺยตาจิตฺตํ** จิตคิดจะดื่มหรือเสพ
๓) **ตชฺโช วายาโม** พยายามดื่มหรือเสพตามที่จิตคิดนั้น
๔) **ปิตปฺปเสวนํ** ดื่มน้ำเมา หรือเสพสารเสพติดนั้นเข้าไป

จุดมุ่งหมายของการรักษาศีล ๕

นักปราชญ์ในทางพระพุทธศาสนา ได้ชี้จุดสำคัญที่คนเราจะต้องสร้างพื้นฐานไว้ให้มั่นคง เป็นพิเศษ ๕ จุด ซึ่งเป็นการปิดช่องทางที่จะทำให้ตนเองเสียหาย ๕ ทางด้วยกัน โดยวิธีที่ว่านี้ก็คือการรักษาศีล ๕ คือ

ศีลข้อที่ ๑ เว้นจากการฆ่าสัตว์มีชีวิต หรือห้ามฆ่าสัตว์ เพื่อป้องกันทางที่ตนจะเสียหายเพราะความโหดร้าย ไร้เมตตา

ศีลข้อที่ ๒ เว้นจากถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ด้วยอาการเป็นโจรขโมย หรือห้ามลักทรัพย์ เพื่อป้องกันทางที่ตนจะเสียหายเพราะอาชีพทุจริต จิตคิดลักขโมย

ศีลข้อที่ ๓ เว้นจากการประพฤติในกาม หรือห้ามประพฤติผิดทางเพศ เพื่อป้องกันทางที่ตนจะเสียหายเพราะความเจ้าชู้ สำส่อนทางเพศหรือมักมากในกาม

ศีลข้อที่ ๔ เว้นจากการกล่าวคำเท็จ หรือห้ามพูดเท็จ เพื่อป้องกันทางที่ตนจะเสียหายเพราะคำพูดโกหกหลอกลวง

ศีลข้อที่ ๕ เว้นจากดื่มน้ำเมา คือสุราและเมรัย หรือห้ามดื่มน้ำเมา เพื่อป้องกันทางที่ตนจะเสียหายเพราะความมึนเมาประมาทขาดสติยับยั้งชั่งใจในการทำชั่ว

กล่าวอีกนัยหนึ่ง ชีวิตของคนเรามักจะพังวิบัติล่มจมประสบความพินาศไปเพราะเหตุ ๕ อย่างนี้ คือ (๑) ความโหดร้ายในจิตสันดาน (๒) ความละโมบอยากได้ทรัพย์ของคนอื่นในทางที่ผิด ๆ (๓) ความร่านร้อนในทางกามารมณ์เกี่ยวกับเพศตรงข้าม (๔) ความไม่มีสัจจะประจำใจ (๕) ความประมาทขาดสติสัมปชัญญะ

วิธีแก้ ก็คือการหันเข้ามาปรับพื้นฐานจิตสันดานของตนโดยวิธีรักษาเบญจศีล เพราะการรักษาเบญจศีล หรือศีล ๕ นอกจากจะมีความมุ่งหมายเพื่อป้องกันรักษาตนไม่ให้เสียหายแล้ว ยังมีผลทำให้ครอบครัว สังคม ประเทศชาติ ตลอดถึงสังคมโลกดำรงอยู่อย่างปกติสุข และเป็นพื้นฐานให้ตนบำเพ็ญหลักไตรสิกขาขั้นสูง คือสมาธิและปัญญาได้อย่างดี เมื่อบำเพ็ญหลักไตรสิกขาให้บริบูรณ์แล้วย่อมบรรลุมรรคผลนิพพานในที่สุด

(จากหนังสือ คู่มือพุทธศาสนิกชน)

๘๘๘

อานิสงส์ของการรักษาศีล ๕

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

ศีล นั้น แปลว่า **ปกติ** คือ สิ่งหรือกติกาที่บุคคลจะต้องระวังรักษาตามเพศและฐานะ

ศีลนั้นมีหลายระดับ คือ **ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐** และ **ศีล ๒๒๗** และในบรรดาศีลชนิดเดียวกัน ก็ยังจัดแยกออกเป็นระดับธรรมดา มัชฌิมศีล (ระดับกลาง) และอธิศีล (ศีลอย่างสูง ศีลอย่างอุกฤษฏ์)

คำว่า **"มนุษย์"** นั้น คือ ผู้ที่มีใจอันประเสริฐ **คุณธรรมที่เป็นปกติของมนุษย์ที่จะต้องทรงไว้ให้ได้ตลอดไปก็คือศีล ๕**

บุคคลที่ไม่มีศีล ๕ ไม่เรียกว่ามนุษย์ แต่อาจเรียก **"คน"** ซึ่งแปลว่า **"ยุ่ง"**

ในสมัยพุทธกาล ผู้คนมักจะมีศีล ๕ ประจำใจกันเป็นนิจ ศีล ๕ จึงเป็นเรื่องปกติของบุคคลในสมัยนั้น และจัดว่าเป็น "มนุษยธรรม" ส่วนหนึ่งในมนุษยธรรม ๑๐ ประการ

ผู้ที่จะมีวาสนาได้เกิดมาเป็นมนุษย์ จะต้องถึงพร้อมด้วยมนุษยธรรม ๑๐ ประการเป็นปกติ (ซึ่งรวมถึงศีล ๕ ด้วย) รายละเอียดจะมีประการใดจะไม่กล่าวถึงในที่นี้

การรักษาศีลเป็นการเพียรพยายาม เพื่อระงับโทษทางกายและวาจา อันเป็นเพียงกิเลสหยาบ มิให้กำเริบขึ้น และเป็นการบำเพ็ญบุญบารมีที่สูงขึ้นกว่าการให้ทาน ทั้งในการถือศีลด้วยกันเอง ก็ยังได้บุญมากและน้อยต่างกันไป ตามลำดับต่อไปนี้คือ

๑. **การให้อภัยทาน** แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการถือศีล ๕ แม้จะถือเพียงครั้งเดียวก็ตาม

๒. **การถือศีล ๕** แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการถือศีล ๘ แม้จะถือเพียงครั้งเดียวก็ตาม

๓. **การถือศีล ๘** แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการถือศีล ๑๐ คือการบวชเป็นสามเณรในพระพุทธศาสนา แม้จะบวชมาได้เพียงวันเดียวก็ตาม

๔. **การที่ได้บวชเป็นสามเณรในพระพุทธศาสนา แล้วรักษาศีล ๑๐ ไม่ให้ขาด ไม่ด่างพร้อย** แม้จะนานถึง ๑๐๐ ปี ก็ยังได้บุญน้อยกว่าผู้ที่ได้อุปสมบทเป็นพระในพระพุทธศาสนา มีศีลปาฏิโมกข์สังวร ๒๒๗ ข้อ แม้จะบวชมาได้เพียงวันเดียวก็ตาม

ฉะนั้น **ในฝ่ายศีลแล้ว การที่ได้อุปสมบทเป็นพระในพระพุทธศาสนา ได้บุญบารมีมากที่สุด** เพราะเป็นเนกขัมมบารมีในบารมี ๑๐ ทัศ ซึ่งเป็นการออกจากกาม เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติธรรมขั้นสูง คือการภาวนา เพื่อมรรค ผล นิพพาน ต่อ ๆ ไป

ผลของการรักษาศีลนั้นมีมาก ซึ่งจะยังประโยชน์สุขให้แก่ผู้นั้น ทั้งในชาตินี้และชาติหน้า เมื่อได้ละอัตภาพนี้ไปแล้ว ย่อมส่งผลให้ได้บังเกิดในเทวโลก ๖ ชั้น ซึ่งแล้วแต่ความละเอียดประณีตของศีลที่รักษาและที่บำเพ็ญมา

ครั้นเมื่อสิ้นบุญในเทวโลกแล้ว ด้วยเศษของบุญที่ยังคงหลงเหลืออยู่แต่เพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ หากไม่มีกุศลกรรมอื่นมาให้ผล ก็อาจจะน้อมนำให้ได้มาบังเกิดเป็นมนุษย์ ที่ถึงพร้อมด้วยสมบัติ ๔ ประการ เช่น **อานิสงส์ของการรักษาศีล ๕** กล่าวคือ

๑. ผู้ที่รักษาศีลข้อ ๑ ด้วยการไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต

ด้วยเศษของบุญที่รักษาศีลข้อนี้ เมื่อนำมาเกิดเป็นมนุษย์ ก็จะมีพลานามัยแข็งแรง ปราศจากโรคภัย ไม่ขี้โรค อายุยืนยาว ไม่มีศัตรูเบียดเบียนให้ต้องบาดเจ็บ ไม่มีอุบัติเหตุต่าง ๆ ที่จะทำให้บาดเจ็บ หรือสิ้นอายุเสียก่อนวัยอันควร

๒. ผู้ที่รักษาศีลข้อ ๒ ด้วยการไม่ถือเอาทรัพย์ของผู้อื่นที่เจ้าของมิได้เต็มใจให้

ด้วยเศษของบุญที่รักษาศีลข้อนี้ เมื่อนำมาเกิดเป็นมนุษย์ ย่อมทำให้ได้เกิดในตระกูลที่ร่ำรวย การทำมาหาเลี้ยงชีพในภายหน้ามักจะประสบกับช่องทางที่ดี ทำมาค้าขึ้นและมั่งมีทรัพย์ ทรัพย์สมบัติไม่วิบัติหายนะไปด้วยภัยต่าง ๆ เช่น อัคคีภัย วาตภัย โจรภัย ฯลฯ

๓. ผู้ที่รักษาศีลข้อ ๓ ด้วยการไม่ล่วงประเวณีในคู่ครองหรือคนในปกครองของผู้อื่น

ด้วยเศษของบุญที่รักษาศีลข้อนี้ เมื่อนำมาเกิดมาเป็นมนุษย์ ก็จะประสบโชคดีในความรัก มักได้พบกับรักแท้ที่จริงจังและจริงใจ ไม่ต้องอกหัก อกโรย และอกเดาะ ครั้นเมื่อมีบุตรธิดาก็ว่านอนสอนง่าย ไม่ดื้อด้าน ไม่ถูกผู้อื่นฉุดคร่าอนาจารไปทำให้เสียหาย บุตรธิดาย่อมเป็นอภิชาตบุตร ซึ่งจะนำเกียรติยศชื่อเสียงมาสู่วงศ์ตระกูล

๔. ผู้ที่รักษาศีลข้อ ๔ ด้วยการไม่กล่าวมุสา

ด้วยเศษของบุญที่รักษาศีลข้อนี้ เมื่อนำมาเกิดเป็นมนุษย์ จะทำให้เป็นผู้ที่มีเสียงไพเราะ พูดจามีน้ำมีนวลชวนฟัง มีเหตุมีผล ชนิดที่เป็นพุทธวาจา มีโวหารปฏิภาณไหวพริบในการเจรจา จะเจรจาความสิ่งใดก็มีผู้ฟังและเชื่อถือ สามารถว่ากล่าวสั่งสอนบุตรธิดาและศิษย์ให้อยู่ในโอวาทได้ดี

๕. ผู้ที่รักษาศีลข้อ ๕ ด้วยการไม่ดื่มสุราเมรัย เครื่องหมักดองของมึนเมา

ด้วยเศษของบุญที่รักษาศีลข้อนี้ เมื่อนำมาเกิดเป็นมนุษย์ ย่อมทำให้เป็นผู้ที่มีสมอง ประสาท ปัญญา ความคิดแจ่มใส จะศึกษาเล่าเรียนสิ่งใดก็แตกฉานและทรงจำได้ง่าย ไม่หลงลืมฟั่นเฟือนเลอะเลือน ไม่เสียสติวิกลจริต ไม่เป็นโรคสมอง โรคประสาท ไม่ปัญญาทราม ปัญญาอ่อนหรือปัญญานิ่ม

อานิสงส์ของศีล ๕ มีดังกล่าวข้างต้น **สำหรับศีล ๘ ศีล ๑๐ และศีล ๒๒๗ ก็ย่อมมีอานิสงส์เพิ่มพูนมากยิ่ง ๆขึ้น ตามระดับและประเภทของศีลที่รักษา**

แต่ศีลนั้นแม้นจะมีอานิสงส์เพียงไร ก็ยังเป็นแต่เพียงการบำเพ็ญบุญบารมีในชั้นกลาง ๆ ในพระพุทธศาสนาเท่านั้น เพราะเป็นแต่เพียงระเบียบหรือกติกาที่จะรักษากายและวาจาให้สงบ ไม่ให้ก่อให้เกิดทุกข์โทษขึ้นทางกายและวาจาเท่านั้น ส่วนทางจิตใจนั้น ศีลยังไม่สามารถที่จะควบคุมหรือทำให้สะอาดบริสุทธิ์ได้

ฉะนั้น การรักษาศีลจึงยังได้บุญน้อยกว่าการภาวนา เพราะการภาวนานั้น เป็นการรักษาใจรักษาจิต และซักฟอกจิตให้เบาบางหรือจนหมดกิเลสคือ ความโลภ โกรธ และหลง อันเป็นเครื่องร้อยรัดให้บรรดาสรรพสัตว์ทั้งหลาย ต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏ การภาวนาจึงเป็นการบำเพ็ญบุญบารมีที่สูงสุด ประเสริฐที่สุด ได้บุญมากที่สุด เป็นกรรมดีอันยิ่งใหญ่ เรียกว่า "มหัคคตกรรม" อันเป็นมหัคคตกุศล

(จากส่วนหนึ่งของหนังสือความเข้าใจเรื่องชีวิตและวิธีสร้างบุญบารมี)

๘๘๘

ทำทานกับใคร? ได้บุญมากสุด

กองบรรณาธิการ ธรรมลีลา

ในหมู่พุทธศาสนิกชนนั้น หลายคนยังมีความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องการให้ทานว่า ทำบุญทำทานกับใครที่ไหน ก็ได้บุญเหมือนกันนั่นแหละ บางคนก็บอกว่าไม่ต้องไปทำบุญที่ไหนหรอก แค่ให้ทานกับหมาแมวแถวบ้านก็ได้บุญแล้ว

ความเข้าใจเช่นนี้ถือว่า ยังคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงอยู่ จึงควรที่จะศึกษาเรื่องนี้ให้ถ่องแท้

ในหนังสือ **"ความเข้าใจเรื่องชีวิตและวิธีสร้างบุญบารมี"** **พระนิพนธ์ในสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก** ได้กล่าวถึงหัวข้อ "การทำทาน" ในองค์ประกอบที่ ๓ ว่า **"เนื้อนาบุญต้องบริสุทธิ์"** ความว่า

คำว่า **"เนื้อนาบุญ"** ในที่นี้ได้แก่ **บุคคลผู้รับการทำทานของผู้ทำทานนั้นเอง** นับว่าเป็นองค์ประกอบข้อที่สำคัญที่สุด แม้ว่าองค์ประกอบในการทำทานข้อ ๑ และ ๒ จะงามบริสุทธิ์ครบถ้วนดีแล้ว กล่าวคือ วัตถุที่ทำทานนั้นเป็นของที่แสวงหาได้มาด้วยความบริสุทธิ์ เจตนาในการทำทานก็งามบริสุทธิ์พร้อมทั้งสามระยะ แต่ตัวผู้รับการทำทานเป็นคนที่ไม่ดี ไม่ใช่ผู้ที่เป็นเนื้อนาบุญที่บริสุทธิ์ เป็นเนื้อนาบุญที่เลว ทานที่ทำไปนั้นก็ไม่ผลิดอกออกผล

เปรียบเหมือนกับการหว่านเมล็ดข้าวเปลือกลงในพื้นนา ๑ กำมือ แม้เมล็ดข้าวนั้นจะเป็นพันธุ์ดีที่พร้อมจะงอกงาม (วัตถุทานบริสุทธิ์) และผู้หว่านคือกสิกรก็มีเจตนาจะหว่านเพื่อทำนาให้เกิดผลิตผลเป็นอาชีพ (เจตนาบริสุทธิ์) แต่หากที่นานั้นเป็นที่ที่ไม่สม่ำเสมอกัน เมล็ดข้าวที่หว่านลงไปก็งอกเงยไม่เสมอกัน

โดยเมล็ดที่ไปตกในที่เป็นดินดี ปุ๋ยดี มีน้ำอุดมดี ก็จะงอกเงยมีผลิตผลที่สมบูรณ์ ส่วนเมล็ดที่ไปตกบนพื้นนาที่แห้งแล้ง มีแต่กรวดกับทรายและขาดน้ำ ก็จะแห้งเหี่ยวหรือเฉาตายไป หรือไม่งอกเงยเสียเลย

การทำทานนั้น ผลิตผลที่ผู้ทำทานจะได้รับก็คือบุญ หากผู้ที่รับการให้ทานไม่เป็นเนื้อนาที่ดีสำหรับการทำบุญแล้ว ผลของทานคือบุญก็จะไม่เกิดขึ้น แม้จะเกิดก็ไม่สมบูรณ์ เพราะแกร็นหรือแห้งเหี่ยวเฉาไปด้วยประการต่าง ๆ

ฉะนั้น ในการทำทาน ตัวบุคคลผู้รับของที่เราให้ทานจึงเป็นเงื่อนไขที่สำคัญที่สุด เราผู้ทำทานจะได้บุญมากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับคนพวกนี้

คนที่รับการให้ทานนั้น หากเป็นผู้ที่มีศีลมีธรรมสูง ก็ย่อมเป็นเนื้อนาบุญที่ดี ทานที่เราได้ทำไปแล้วก็เกิดผลบุญมาก หากผู้รับการให้ทานเป็นผู้ที่ไม่มีศีล ไม่มีธรรม ผลของทานก็ไม่เกิดขึ้น คือได้บุญน้อย

ฉะนั้น คติโบราณที่กล่าวว่า *ทำบุญอย่าถามพระ* หรือ *ตักบาตรอย่าเลือกพระ* เห็นจะใช้ไม่ได้ในสมัยนี้ เพราะว่าในสมัยนี้ไม่เหมือนกับท่านในสมัยก่อน ๆ ที่บวชเพราะมุ่งจะหนีสงสาร โดยมุ่งจะทำมรรคผลและนิพพานให้แจ้ง ท่านจึงเป็นเนื้อนาบุญที่ประเสริฐ

แต่ในสมัยนี้มีอยู่บางคนที่บวชด้วยคติ ๔ ประการ คือ บวชเป็นประเพณี บวชหนีทหาร บวชผลาญข้าวสุก บวชสนุกตามเพื่อน ธรรมวินัยใด ๆ ท่านไม่สนใจ เพียงแต่มีผ้าเหลืองห่มกาย ท่านก็นึกว่าตนเป็น

พระและเป็นเนื้อนาบุญเสียแล้ว ซึ่งป่วยการจะกล่าวไปถึงศีลปาฏิโมกข์ ๒๒๗ ข้อ แม้แต่เพียงศีล ๕ ก็ยังเอาแน่ไม่ได้ว่าท่านจะมีหรือไม่

การบวชที่แท้จริงแล้ว ก็เพื่อจะละความโลภ ความโกรธ ความหลง

ปัญหาว่า ทำอย่างไรจึงจะได้พบกับท่านที่เป็นเนื้อนาบุญที่ประเสริฐ ข้อนี้ก็ย่อมขึ้นอยู่กับวาสนาของเราผู้ทำทานเป็นสำคัญ

หากเราได้เคยสร้างสมอบรมสร้างบารมีมาด้วยดีในอดีตชาติเป็นอันมากแล้ว บารมีนั้นก็จะเป็นพลังวาสนา น้อมนำให้ได้พบกับท่านที่เป็นเนื้อนาบุญที่ประเสริฐ ทำทานครั้งใดก็มักโชคดี ได้พบกับท่านที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบไปเสียทุกครั้ง

หากบุญวาสนาของเราน้อยและไม่มั่นคง ก็จะได้พบกับท่านที่เป็นเนื้อนาบุญบ้าง ได้พบกับอลัชชีบ้าง คือดีและชั่วคละกันไป

เช่นเดียวกับการซื้อสลากกินแบ่งสลากกินรวบ หากมีวาสนาบารมีเพราะได้เคยทำบุญให้ทานฝากกับสวรรค์ไว้ในชาติก่อน ๆ ก็ย่อมมีวาสนาให้ถูกรางวัลได้ หากไม่มีวาสนา เพราะไม่เคยทำบุญทำทานฝากสวรรค์เอาไว้เลย ก็ไม่มีสมบัติสวรรค์อะไรที่จะให้เบิกได้ อยู่ ๆ ก็จะมาขอเบิก เช่นนี้ก็ยากที่จะถูกรางวัลได้

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสเอาไว้ว่า แม้วัตถุทานจะบริสุทธิ์ดี เจตนาในการทำทานจะบริสุทธิ์ดี จะทำให้ทานนั้นมีผลมากหรือน้อย ย่อมขึ้นอยู่กับเนื้อนาบุญเป็นลำดับต่อไปนี้ คือ

๑. **ทำทานแก่สัตว์เดรัจฉาน** แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ได้บุญน้อยกว่าให้ทานดังกล่าวแก่มนุษย์ แม้จะเป็นมนุษย์ที่ไม่มีศีลไม่มีธรรมเลยก็ตาม ทั้งนี้ เพราะสัตว์ย่อมมีวาสนาบารมีน้อยกว่ามนุษย์และสัตว์ไม่ใช่เนื้อนาบุญที่ดี

๒. ให้ทานแก่มนุษย์ที่ไม่มีศีล ไม่มีธรรมวินัย แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าให้ทานดังกล่าวแก่ผู้ที่มีศีล ๕ แม้จะให้เพียงครั้งเดียวก็ตาม

๓. ให้ทานแก่ผู้ที่มีศีล ๕ แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าให้ทานดังกล่าวแก่ผู้มีศีล ๘ แม้จะให้เพียงครั้งเดียวก็ตาม

๔. ให้ทานแก่ผู้ที่มีศีล ๘ แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าถวายทานแก่ผู้มีศีล ๑๐ คือสามเณรในพุทธศาสนา แม้จะได้ถวายทานดังกล่าวเพียงครั้งเดียวก็ตาม

๕. ถวายทานแก่สามเณรซึ่งมีศีล ๑๐ แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าถวายทานดังกล่าวแก่พระสมมุติสงฆ์ซึ่งมีศีลปาฏิโมกข์สังวร ๒๒๗ ข้อ

พระด้วยกันก็มีคุณธรรมแตกต่างกัน จึงเป็นเนื้อนาบุญที่ต่างกัน **บุคคลที่บวชเข้ามาในพระพุทธศาสนามีศีลปาฏิโมกข์สังวร ๒๒๗ ข้อนั้น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังไม่ตรัสเรียกว่าเป็นพระ แต่เป็นเพียงพระสมมุติเท่านั้น** เรียกกันว่า **"สมมุติสงฆ์"**

พระที่แท้จริงนั้น หมายถึงบุคคลที่บรรลุคุณธรรมตั้งแต่พระโสดาปัตติผลเป็นพระโสดาบันเป็นต้นไป ไม่ว่าท่านผู้นั้นจะได้บวชหรือเป็นฆราวาสก็ตาม นับว่าเป็น **"พระ"** ทั้งสิ้น

และพระด้วยกันก็มีคุณธรรมต่างกันหลายระดับชั้น จากน้อยไปหามากดังนี้คือ พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ พระปัจเจกพุทธเจ้า สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และย่อมเป็นเนื้อนาบุญที่แตกต่างกัน ดังต่อไปนี้

๖. ถวายทานแก่พระสมมุติสงฆ์ แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการถวายทานแก่พระโสดาบัน แม้จะได้ถวายทานดังกล่าว

แต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม (ความจริงยังมีการแยกเป็นพระโสดาปัตติมรรค และพระโสดาปัตติผล ฯลฯ เป็นลำดับไปจนถึงพระอรหัตผล แต่ในที่นี้จะกล่าวแต่เพียงย่นย่อพอให้ได้ความเท่านั้น)

๗. ถวายทานแก่พระโสดาบัน แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการถวายทานดังกล่าวแก่พระสกิทาคามี แม้จะถวายทานดังกล่าวเพียงครั้งเดียวก็ตาม

๘. ถวายทานแก่พระสกิทาคามี แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการถวายทานดังกล่าวแก่พระอนาคามี แม้จะถวายทานดังกล่าวเพียงครั้งเดียวก็ตาม

๙. ถวายทานแก่พระอนาคามี แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการถวายทานดังกล่าวแก่พระอรหันต์ แม้จะถวายทานดังกล่าวเพียงครั้งเดียวก็ตาม

๑๐. ถวายทานแก่พระอรหันต์ แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการถวายทานดังกล่าวแก่พระปัจเจกพุทธเจ้า แม้จะถวายทานดังกล่าวเพียงครั้งเดียวก็ตาม

๑๑. ถวายทานแก่พระปัจเจกพุทธเจ้า แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการถวายทานดังกล่าวแด่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แม้จะถวายทานดังกล่าวเพียงครั้งเดียวก็ตาม

๑๒. ถวายทานแด่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการถวายสังฆทานที่มีองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นประธาน แม้จะได้ถวายสังฆทานดังกล่าวเพียงครั้งเดียวก็ตาม

๑๓. การถวายสังฆทานที่มีองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นประธาน แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการถวายวิหารทาน แม้จะได้กระทำแต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม

วิหารทาน ได้แก่ การสร้างหรือร่วมสร้างโบสถ์ วิหาร ศาลาการเปรียญ ศาลาโรงธรรม ศาลาท่าน้ำ ศาลาที่พักอาศัยคนเดินทาง อันเป็นสาธารณประโยชน์ที่ประชาชนได้ใช้ประโยชน์ร่วมกัน

อนึ่ง การสร้างสิ่งที่เป็นสาธารณประโยชน์ หรือสิ่งที่ประชาชนใช้ประโยชน์ร่วมกัน แม้จะไม่เกี่ยวเนื่องกับกิจในพระพุทธศาสนา เช่น โรงพยาบาล โรงเรียน บ่อน้ำ แท็งก์น้ำ ศาลา ป้ายรถยนต์โดยสารประจำทาง สุสาน เมรุเผาศพ ก็ได้บุญมากในทำนองเดียวกัน

๑๔. การถวายวิหารทาน แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง (๑๐๐ หลัง) ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการให้ธรรมทาน แม้จะให้แต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม

การให้ธรรมทานก็คือการเทศน์ การสอนธรรมะแก่ผู้อื่นที่ยังไม่รู้ให้ได้รู้ ที่รู้อยู่แล้วให้รู้ยิ่ง ๆ ขึ้น ให้ได้เข้าใจมรรค ผล นิพพาน ให้ผู้ที่เป็นมิจฉาทิฐิได้กลับใจเป็นสัมมาทิฐิ ชักจูงผู้คนให้เข้าปฏิบัติธรรม รวมตลอดถึงการพิมพ์การแจกหนังสือธรรมะ

๑๕. การให้ธรรมทาน แม้จะมากถึง ๑๐๐ ครั้ง ก็ยังได้บุญน้อยกว่าการให้อภัยทาน แม้จะให้แต่เพียงครั้งเดียวก็ตาม

การให้อภัยทานก็คือการไม่ผูกโกรธ ไม่อาฆาตจองเวร ไม่พยาบาทคิดร้ายผู้อื่นแม้แต่ศัตรู ซึ่งได้บุญกุศลแรงและสูงมากในฝ่ายทาน เพราะเป็นการบำเพ็ญเพียร เพื่อละโทสะกิเลส และเป็นการเจริญเมตตาพรหมวิหารธรรม อันเป็นพรหมวิหารข้อหนึ่งในพรหมวิหาร ๔ ให้เกิดขึ้น

อันพรหมวิหาร ๔ นั้นเป็นคุณธรรมที่เป็นองค์ธรรมของโยคีบุคคลที่บำเพ็ญฌานและวิปัสสนา ผู้ที่ทรงพรหมวิหาร ๔ ได้ ย่อมเป็นผู้ทรงฌาน ซึ่งเมื่อเมตตาพรหมวิหารธรรมได้เกิดขึ้นแล้วเมื่อใด ก็ย่อมละเสียได้ซึ่งพยาบาท ผู้นั้นจึงจะสามารถให้อภัยทานได้ การให้อภัยทานจึงเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อนและยากเย็น จึงจัดเป็นทานที่สูงกว่าการให้ทานทั้งปวง

ทำบุญแล้ว ชีวิตไม่ดีขึ้นเลย...ทำไม!

ณัฐพบธรรม

หนึ่งในสถานการณ์ที่มักจะสร้างความคลางแคลงใจให้แก่คนที่เพิ่งจะหันมาศึกษาธรรมะ รวมไปถึงผู้ที่ศึกษาธรรมะมานาน แต่ยังไม่มีความหนักแน่นมากพอ ที่จะเชื่อมั่น ในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ก็คือ ทำไมทำบุญแต่ชีวิตไม่ดีขึ้นเลย

เหตุการณ์ดังกล่าวมักจะทำให้ความเชื่อมั่นในพระพุทธศาสนาของบางคนสั่นคลอน แล้วกลายเป็นคนหลงผิด You Are What You Do ฉบับนี้ผมจึงขอรวบรวมเหตุผลส่วนหนึ่งมาอธิบายว่า เพราะเหตุใดการทำบุญจึงไม่ทำให้ชีวิตดีขึ้น ดังนี้

๑. **ทำบาปเอาไว้มาก แต่ยังทำบุญน้อย** ลองคำนวณดูคร่าว ๆ ว่าเราเริ่มศึกษาธรรมะตอนอายุเท่าไร แล้วลองเปรียบเทียบดูว่า จำนวนปีที่เราทำบาป กับจำนวนปีที่เราทำบุญแตกต่างกันมากน้อยแค่ไหน ยกตัวอย่างเช่น สมมุติว่าผู้อ่านส่วนใหญ่ศึกษาธรรมะอย่างจริงจังในช่วงอายุ ๓๐ กว่า ๆ ต่อมาได้หยุดทำบาปแล้วหันมาทำบุญในช่วงไม่เกิน ๕ ปีหลัง ก็แปลว่าก่อนหน้านี้เราทำบาปมาประมาณ ๓๐ ปี และเริ่มทำบุญจริงจังมาประมาณ ๕ ปี จะเห็นได้ว่า **ปริมาณการทำบาปในชาตินี้ยังมากกว่าการทำบุญ** ฉะนั้น ก็คงไม่ใช่เรื่องแปลกที่ชีวิตอาจจะยังไม่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

๒. **บุญก็ทำ บาปก็ไม่เลิก** คนจำนวนไม่น้อยศึกษาธรรมะ แต่เข้าถึงหลักธรรมเพียงด้านเดียวคือการทำบุญ โดยไม่ได้สนใจเลิกทำบาป **จึงทำบุญไปด้วย ทำบาปไปด้วย** ชีวิตโดยรวมก็จะมีสภาพลุ่ม ๆ ดอน ๆ เดี๋ยวชีวิตก็ดีเพราะผลบุญที่ทำ เดี๋ยวชีวิตก็แย่เพราะผลของบาปที่ไม่ได้ลดละลงเลย

๓. **เข้าใจผิด คิดว่าทำบุญอยู่** ชาวพุทธจำนวนมากทำกิจกรรมทางศาสนาหลายอย่าง แล้วคิดว่าการกระทำดังกล่าวได้บุญ แต่ความจริงแล้ว บางอย่างก็ได้บุญน้อยมาก บางอย่างไม่ได้บุญเลย หนำซ้ำกิจกรรมบางอย่างก็ได้บาป **ทำให้ไม่มีบุญมาส่งเสริมให้ชีวิตดีขึ้น** เช่น การเข้าวัดเฉย ๆ การกราบพระพุทธรูปเพื่อขอพร การสวดมนต์เพื่อให้ร่ำรวย การแก้กรรม การรดน้ำมนต์ การไปร่วมพิธีกรรมต่าง ๆ เป็นต้น

๔. **ทำบุญมาก แต่ได้บุญน้อย** หลายคนยังคงทำมาหากินในอาชีพที่ผิดศีล เงินที่หามาได้จึงเป็นเงินที่ไม่บริสุทธิ์ **ซึ่งเงินก้อนนี้หากเอาไปทำบุญก็จะได้บุญน้อยมาก** จึงไม่มีผลบุญที่จะมาช่วยให้ชีวิตดีขึ้น

๕. **เข้าใจผิด คิดว่าละบาปแล้ว** หลายคนมีความเข้าใจเรื่องการทำบาปไม่ครบถ้วน จึงคิดว่าการกระทำของตนไม่บาป และยังคงทำกรรมนั้นอย่างต่อเนื่องไม่หยุด ทำให้ยังคงได้บาปอย่างต่อเนื่องไม่หยุดเช่นกัน **ส่งผลให้มีบาปที่รอแสดงผลเป็นจำนวนมาก** เช่น การใช้ของละเมิดลิขสิทธิ์ การมีเพศสัมพันธ์กับคนที่ยังไม่ได้สู่ขอ การพูดให้คนทะเลาะกัน การพูดจาเสียดแทงจิตใจ เป็นต้น

๖. **ทำบุญไม่ตรงกับผลที่ต้องการ** ชาวพุทธจำนวนมากมีความต้องการให้ชีวิตบางด้านดีขึ้น แต่เนื่องจากขาดความเข้าใจเกี่ยวกับกฎแห่งกรรมที่ถูกต้อง จึงทำบุญไม่ตรงกับความต้องการ เช่น คนที่มีปัญหาเรื่องความรัก ความจริงแล้วควรจะรักษาศีลอุโบสถ เลิกพูดโกหก

พูดส่อเสียด พูดหยาบ แต่ก็กลับไปทำสังฆทานที่จะช่วยเรื่องเงินทอง คนที่มีปัญหาเรื่องการทำงาน ความจริงแล้วควรทำบุญถวายสังฆทาน แต่กลับไปปล่อยปลา ไถ่ชีวิตสัตว์ ซึ่งจะช่วยให้อายุยืนและสุขภาพดี คนป่วยที่ควรจะทำบุญด้วยยาหรือปล่อยปลาที่กำลังจะถูกฆ่า แต่กลับไปซื้อปลาที่เขาเตรียมจับไว้แทน ซึ่งบุญที่ได้จะช่วยเรื่องอิสรภาพมากกว่า

๗. บุญยังไม่แสดงผล คนจำนวนหนึ่งมีความเข้าใจกฎแห่งกรรมอย่างถูกต้อง และได้เริ่มต้นทำบุญละบาปมาต่อเนื่องยาวนานนับสิบ ๆปี แต่ชีวิตยังไม่ดีขึ้น ที่เป็นอย่างนั้นก็เพราะบุญที่ทำยังไม่สบช่องแสดงผล เพราะในชาติที่แล้วและชาติก่อนหน้านั้นอาจจะได้เคยทำบาปเอาไว้มาก **บาปที่เคยทำจึงยังตามมาแสดงผลให้เราได้พบเจอความทุกข์ไม่หยุด** ชีวิตจึงยังไม่ดีขึ้น

ผมหวังว่า ตัวอย่างเหตุผลดังกล่าวจะช่วยกระตุ้นให้ผู้อ่านทุกคนได้ลองหันกลับมาพิจารณาว่า **ตัวเราเองเข้าใจเรื่องบาปบุญอย่างถูกต้องแค่ไหน และแท้จริงแล้วตัวเราทำบุญหรือทำบาปมากกว่ากัน** ถ้าเรามีความเข้าใจที่ถูกต้อง ก็จะเห็นความจริงว่า เราทำดีมากพอหรือยัง (ส่วนใหญ่มักจะยังทำบุญไม่มากพอ และยังทำบาปควบคู่ไปด้วย)

ในขณะเดียวกัน ผมก็หวังว่า ความเข้าใจดังกล่าวจะทำให้ทุก ๆคน สามารถรักษาความมุ่งมั่น ในการทำบุญละบาปต่อไปจนกว่าชีวิตจะหาไม่ เพราะถึงอย่างไรเส้นทางนี้ก็เป็นเส้นทางที่ถูกต้องตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนเอาไว้

และเป็นเส้นทางที่จะช่วยให้ชีวิตของเราดีขึ้นได้ อย่างไม่ต้องสงสัย

๘๘๘

ตายแล้วเกิดหรือไม่?

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

ความเชื่อของคนในโลกนี้ ว่าตายเกิดน่าจะมากกว่าตายสูญมากนัก และเมื่อเชื่อว่าตายเกิด จึงมีคติความเชื่อต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับเรื่องเกิดอีกมาก เช่น ความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันระหว่างบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป จนถึงกลุ่มใหญ่ในอดีตชาติ ซึ่งให้เกิดผลสืบมาถึงปัจจุบันชาติ และความเชื่อว่ามีสิ่งหรือเครื่องกำหนดให้เกิดมา เพื่อทำหน้าที่อย่างหนึ่งเป็นต้น ซึ่งก็เป็นเรื่องสืบเนื่องมาจากอดีตนั้นเอง

แม้ความเชื่อในเรื่องอวตารก็แสดงว่ามีอดีต คำว่า **"อวตาร"** ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ให้คำแปลว่า **"การลงมาเกิด การแบ่งภาคมาเกิด"**

ตามคำแปลหลังแสดงว่า ไม่ได้มาทั้งหมด แต่แบ่งภาค คือแบ่งส่วนใดส่วนหนึ่งมาเกิด คือยังมีตัวเดิมอยู่ในที่ของตน

สมมติว่าสวรรค์ชั้นหนึ่ง ส่วนที่มาเกิดนั้นเป็นส่วนหนึ่งของตัวเดิม เมื่อสิ้นวาระในโลกนี้แล้ว ก็กลับไปรวมเข้ากับตัวเดิม จะแปลความอย่างนี้ หรือจะแปลความว่า แบ่งภาค ก็คือแบ่งภาค (ส่วน) ของเวลามาเกิด หมายความว่า เวลาของตนในที่นั้นสมมติว่าสวรรค์ชั้นหนึ่งนั้นยังไม่หมด ยังจะอยู่ต่อไปอีกนานหรืออยู่ไปเป็นนิรันดร ตามความเชื่อของบางลัทธิ เช่น พระนารายณ์ของฮินดู

แต่แบ่งเวลาส่วนหนึ่งลงมาเกิดในมนุษย์ โดยตัวเดิมนั่นแหละลงมาเกิด ไม่ใช่แบ่งตัวเล็กตัวน้อยลงมา เมื่อทำธุระเสร็จแล้ว ตัวเดิมก็

กลับไปยังที่ของตน คำว่า "แบ่งภาค" จึงยังมีปัญหาจนกว่าจะมีผู้รู้มาแสดงให้เชื่อว่าอย่างไรแน่

คัมภีร์พระพุทธศาสนาแสดงเรื่องนี้ไว้อย่างไร ถ้าจะให้ตอบตามคัมภีร์ ก็ควรจะกล่าวก่อนว่า **คัมภีร์ต่าง ๆ แต่งกันหลายยุคหลายสมัย ปรากฏว่ามีคติความเชื่อต่าง ๆ แทรกเข้ามาเป็นอันมาก แต่ก็ยังไม่พบเรื่องแบ่งภาคมาเกิด เรื่องทำนองแบ่งภาค เวลา มีอยู่เรื่องหนึ่งในอรรถกถาธรรมบท ถึงดังนั้นก็ไม่ทิ้งหลักกรรมและความตั้งปรารถนา**

นิทานธรรมบทนั้นมีความย่อว่า เทพธิดาองค์หนึ่งกำลังชมสวนกับเทพบุตรผู้เป็นสามี กับหมู่เทพธิดาทั้งปวง จุติลงมาเกิดเป็นนางมนุษย์ในขณะนั้น ระลึกชาติได้ จึงตั้งความปรารถนาไปเกิดอยู่กับสามีตามเดิมและได้ทำบุญกุศลต่าง ๆ ถึงแก่กรรมแล้วก็ไปเกิดในสวนสวรรค์นั้นอีก ขณะที่ไปเกิดนั้น หมู่เทพก็ยังชมสวนกันอยู่ แสดงว่าเวลานานหลายสิบปีในมนุษย์เท่ากับครู่หนึ่งของสวรรค์

เรื่องนี้เข้าทำนองแบ่งภาคแบ่งเวลามาเกิดอยู่บ้างเหมือนกัน แต่ก็กล่าวว่า ได้อธิษฐานใจตั้งความปรารถนา (นับว่าเป็นตัณหาอย่างหนึ่ง) และทำบุญกุศลเพื่อให้ไปเกิดเป็นเทพ (นับว่าเป็นกรรมที่เป็นชนกกรรม คือกรรมที่ให้เกิด) จึงเข้าหลักพระพุทธพจน์ที่แปลความว่า **"ตัณหายังคนให้เกิด โลกคือหมู่สัตว์ย่อมเป็นไปตามกรรม"**

ทำไมต้องเกิด?

พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้แปลความว่า **"ตัณหา (ความอยาก) ยังคนให้เกิด"** และว่า **"โลกคือหมู่สัตว์ย่อมเป็นไปตามกรรม"**

จึงสรุปกล่าวได้ว่า **"เราเกิดมาเพื่อสนองความอยาก และสนองกรรมของตนเอง"** แต่การกล่าวดังนี้ เป็นการกล่าวครอบคลุมทั้งหมด

เหมือนอย่างที่เรียกว่า พูดอย่างกำปั้นทุบดิน เพราะยังอาจกล่าวจำแนกออกไปได้อีกหลายลักษณะหลายประการ

ตัวอย่างในด้านดี เช่น บางคนเป็นผู้เหมือนอย่างที่คำเก่าเรียกว่า ฟ้าดินส่งให้มาเกิด เพื่อดับทุกข์ยุคเข็ญในโลก หรือเพื่อเป็นประมุขแห่งประชาชน

ในคติของพราหมณ์ก็มีเรื่องนารายณ์อวตาร เมื่อเกิดยุคเข็ญแก่เทพและมนุษย์ ไม่มีใครจะแก้ไขได้ พระนารายณ์ก็ได้รับอัญเชิญให้อวตารลงมาเกิดในโลก เพื่อปราบยุคเข็ญเสียคราวหนึ่ง

ในเรื่องทางพระพุทธศาสนาเอง ก็มีแสดงว่า พระโพธิสัตว์ประทับอยู่ในสรวงสวรรค์ชั้นดุสิต ทรงได้รับอัญเชิญจากทวยเทพให้จุติลงมาเกิดเป็นมนุษย์ เพื่อจะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าโปรดโลก

ในประวัติของชาติไทยเอง ถึงคราวที่ประเทศชาติเกิดยุคเข็ญก็ได้เกิดคนดีเข้ามาแก้ไขเป็นคราว ๆ เช่น เมื่อกรุงศรีอยุธยาเสียแก่พม่าข้าศึกครั้งแรก ก็ได้สมเด็จพระนเรศวรเป็นเจ้า กับพระเอกาทศรถพระอนุชาธิราช ทรงกอบกู้อิสรภาพของชาติกลับคืนมาได้ และทรงรวบรวมประเทศชาติให้เป็นปึกแผ่นแข็งแรง

ต่อมาเมื่อกรุงศรีอยุธยาถูกเผาพินาศ ก็ได้เกิดสมเด็จพระเจ้ากรุงธนบุรี และสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก กับสมเด็จพระอนุชาธิราชกรมพระราชวังบวรมหาสุรสิงหนาท ได้ทรงกอบกู้อิสรภาพกลับคืนมาได้และได้ทรงสร้างกรุงเทพมหานครขึ้นใหม่ ทรงรวบรวมประเทศชาติให้เป็นปึกแผ่นแข็งแรงขึ้นอีก จึงได้มีคำกล่าวว่า **"กรุงศรีอยุธยาไม่สิ้นคนดี"**

แม้ในสมัยต่อมาถึงปัจจุบันก็ปรากฏว่า ได้มีบุคคลที่เหมือนอย่างเป็นผู้ที่ฟ้าดินส่งให้มาเกิด เพื่อป้องกันหรือแก้หรือปราบ และเพื่อดำรงรักษาประเทศชาติสืบต่อกันมา

ส่วนตัวอย่างในด้านร้าย เช่น บางคนเป็นผู้เหมือนผีปีศาจร้ายมาเกิด เพราะก่อยุคเข็ญเดือดร้อนขึ้นมากมาย ดังที่กล่าวในทางคติชาวจีนว่า ดาวร้ายจุติมาเกิด หรือปีศาจหนีมาเกิด

ดูเหตุการณ์ในโลก จะเห็นว่ามีดีกับร้าย หรือร้ายกับดีเกิดเป็นคู่กันอยู่เสมอ

ว่าถึงคน **มีคนดีเกิดมาทำประโยชน์เกื้อกูล ก็มีคนร้ายมาก่อทุกข์โทษเดือดร้อน แล้วมีคนดีมาปราบมาแก้ให้สงบเรียบร้อย แล้วก็มีคนร้ายมาก่อความเดือดร้อนขึ้นอีก**

เหตุการณ์เหล่านี้ส่องให้เห็นเหมือนกับว่า คนร้ายย่อมมีกำหนดให้เกิดมาเพื่อก่อการร้าย ส่วนคนดีย่อมมีกำหนดให้เกิดมาเพื่อปราบหรือแก้ไขให้กลับคืนดี เมื่อทำกิจเหมือนดังที่ได้รับกำหนดมาเสร็จแล้วก็หมดหน้าที่ ได้รับการพักผ่อนอยู่ในโลกนี้ หรือต้องกลับไปถ้าว่าตามคติอวตาร

สำหรับคนดีก็กลับไปสู่ทิพยสถานตามเดิม สำหรับคนร้าย เช่นผีปีศาจก็ถูกมาตามพบและถูกจับตัว (วิญญาณ) กลับไปสู่สถานที่ที่ตนหนีมา จึงได้มีคติความเชื่อของคน ดังเช่นที่กล่าวมานี้ก็มี

(ข้อมูลส่วนหนึ่งจากหนังสือ ชีวิตลิขิตได้)

๘๘๘

ตายแล้ว...ไปไหน?

พระอาจารย์ชาญชัย อธิปญฺโญ

มีคนจำนวนไม่น้อยสังสัยกันว่า คนเราตายแล้วไปเกิดใหม่หรือไม่ หากเกิดใหม่ จะไปเกิดที่ใด

บางศาสนาที่เป็นเทวนิยม เชื่อว่าพระผู้เป็นเจ้าเป็นผู้สร้างโลก เป็นผู้ลิขิตชีวิตคน เช่น ศาสนาคริสต์ อิสลาม เชื่อว่า เมื่อคนตายไปแล้วยังไม่ไปเกิด วิญญาณจะถูกพักไว้ และจะคืนชีพอีกครั้งในวันพิพากษา เพื่อให้พระเจ้าตัดสินว่าวิญญาณดวงนั้นจะไปนรกหรือสวรรค์ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเมตตา และความศรัทธาต่อพระผู้เป็นเจ้าของบุคคลนั้น

สำหรับศาสนาพราหมณ์หรือฮินดู ซึ่งเชื่อว่าพระพรหมเป็นผู้สร้างโลกและลิขิตชีวิตคน เชื่อว่าคนที่ตายไปแล้วจะไปเวียนว่ายตายเกิดเพื่อชดใช้กรรม หมดกรรมเมื่อใด (บำเพ็ญตบะ) ก็จะไปอยู่ร่วมกับพระพรหมบนสวรรค์

ส่วนพุทธศาสนาซึ่งมิใช่เทวนิยม พระพุทธเจ้ามิได้เป็นผู้สร้างโลกหรือเป็นผู้ลิขิตชีวิตของสัตว์โลก พระพุทธองค์ทรงสอนให้เชื่อว่าสิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กัน (หลักปฏิจจสมุปบาท) เช่น ต้นข้าวเป็นเหตุให้เกิดรวงข้าว รวงข้าวเป็นเหตุให้เกิดเมล็ดข้าว เมล็ดข้าวเป็นเหตุให้เกิดต้นข้าว เป็นวงจรต่อเนื่องกัน หากทำลายเชื้อพันธุ์ที่อยู่ในเมล็ดข้าวเสีย ต้นข้าวก็จะไม่เกิดอีก เหมือนทำลายอวิชชาหรือทำลายความไม่รู้อันเนื่องจากตัณหาครอบงำจิต การเกิดก็หมดไป

คนที่ตายแล้วจะไปเกิดที่ใดนั้นขึ้นอยู่กับวาระสุดท้ายของจิต หากขาดใจตายขณะ **จิตเศร้าหมอง** ปฏิสนธิวิญญาณก็จะนำไปเกิดใน

ทุคติภพหรืออบายภูมิ ๔ อันมีนรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน (จิตฺเต สงฺกิลิฏฺเฐ ทุคฺคติ ปาฏิกงฺขา) หากตอนจะตาย **จิตผ่องใส** ปฏิสนธิวิญญาณก็จะนำไปเกิดในสุคติภพ อันมีมนุษย์ ๑ สวรรค์ ๖ ชั้น พรหม ๒๐ ชั้น (จิตฺเต อสงฺกิลิฏฺเฐ สุคติ ปาฏิกงฺขา) หาก **จิตหมดกิเลสตัณหา** คือจิตของพระอรหันต์ ก็ไม่มีการเกิดอีก

คนตายจะไปเกิดหรือไม่ และไปเกิด ณ ที่ใดนั้น ขึ้นอยู่กับสภาวะจิตของเขา หาใช่มีผู้อื่นมาลิขิตไม่ ใครสร้างเหตุไว้เช่นใดย่อมจะได้รับผลเช่นนั้น พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ว่าด้วยเหตุและผล สอดคล้องกับหลักวิทยาศาสตร์

ด้วยเหตุนี้ นักวิทยาศาสตร์เช่น อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ (ค.ศ.๑๘๗๙-๑๙๕๕) จึงยอมรับและกล่าวถึงพุทธศาสนาว่า

*"ศาสนาในอนาคตควรจะเป็นศาสนาที่เป็นสากล (cosmic religion) โดยไม่ยึดติดกับพระเจ้าหรือกฎเกณฑ์ข้อปฏิบัติอันเคร่งครัด จะต้องเป็นศาสนาที่มีพื้นฐานมาจากประสบการณ์ของทุกสรรพสิ่ง ทั้งที่เป็น **ธรรมชาติและจิตวิญญาณ** ที่ผสานเป็นหนึ่งเดียวกัน ทั้งหมดนี้จะหาคำตอบได้จากพุทธศาสนา*

*ถ้าจะมีศาสนาใดศาสนาหนึ่งที่สามารถตอบสนองความต้องการของวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ได้ **ศาสนานั้นน่าจะเป็นพุทธศาสนา**"*

[The religion in the future will be a cosmic religion. It should transcend a personal God and avoid dogma and theology. Covering both the natural and the spiritual, it should be based on a religious sense arising from the experience of all things natural and spiritual, as a meaningful unity Buddhism answers this description...

If there is any religion that would cope with ***modern scientific needs, it would be Buddhism.]***

พระพุทธองค์ตรัสว่า *(สัตว์) โลกถูกจิตนำไป (จิตฺเตน นียติ โลโก)* หมายความว่า **จิตเป็นผู้นำพาชีวิตไป** ดังจะเห็นว่าความคิดนำไปสู่คำพูดและการทำ คนเราจะสุขหรือทุกข์ ดีหรือชั่วก็ขึ้นอยู่กับจิตของแต่ละคน ธรรมชาติของจิตนั้นคิดได้สารพัดอย่าง ทั้งในทางที่ดีและชั่ว คิดถึงสิ่งใดก็นำพาชีวิตไปผูกพันอยู่กับสิ่งนั้น นอกจากนี้จิตยังเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกได้เร็วมาก แค่แวบเดียวเท่านั้น ก็เปลี่ยนอารมณ์จากเรื่องหนึ่งไปอีกเรื่องหนึ่งแล้ว

ดังนั้นเวลาจะสิ้นใจอันเป็นการเปลี่ยนภพใหม่ หากจิตมีความ**ผ่องใส** หรือมีความสงบ คิดถึงสิ่งดี ๆ ในชีวิต เป็นต้นว่าบุญกุศล หรือเอาใจยึดมั่นอยู่กับพระรัตนตรัยหรือพระเจ้า (สำหรับผู้นับถือศาสนาอื่น) หรือสวดมนต์ หรือทำสมาธิ เป็นต้น จิตผ่องใสเช่นนี้ เมื่อออกจากร่างปฏิสนธิวิญญาณก็จะนำไปเกิดในสุคติภพ อย่างน้อยก็กลับมาเกิดเป็นคน ถ้าเป็นผู้มีศีลอยู่เป็นนิจ มีความละอายต่อบาป เกรงกลัวต่อบาป (หิริโอตตัปปะ) ก็จะเกิดบนสวรรค์ ถ้าเข้าสมาธิระดับลึกคือฌานก็จะเกิดบนพรหมโลก ตามคุณสมบัติของจิต โดยไม่เกี่ยวกับการนับถือศาสนาใดศาสนาหนึ่งเลย

แต่ถ้าตอนจะสิ้นใจ **จิตเศร้าหมอง** เช่น ทุกข์ทรมานกับความเจ็บปวด กลัวตาย ว้าวุ่นสับสน หงุดหงิด ขุ่นเคือง โกรธ อารมณ์เสียกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือห่วงบุคคลอันเป็นที่รัก ห่วงสมบัติวัตถุ หน้าที่การงานต่าง ๆ คิดถึงสิ่งที่ไม่ดี หรือเห็นภาพ ได้ยินเสียง ได้กลิ่นที่ไม่ดีเข้ามาเป็นต้น จิตเศร้าหมองเช่นนี้ ปฏิสนธิวิญญาณจะนำไปเกิดในอบายภูมิ

เป็นเช่นนี้กับทุก ๆชีวิต เท่ากับว่าแต่ละคนเป็นผู้เลือกเกิดเอง ลิขิตชีวิตของตนด้วยการกระทำของตนเอง

เมื่อเป็นเช่นนี้ ลองคิดดูเถิดว่า โอกาสที่คนใกล้ตายจะมีจิตผ่องใสกับจิตเศร้าหมองนั้น อย่างไหนจะมากกว่ากัน พระพุทธเจ้าตรัสว่า การได้เกิดเป็นมนุษย์เป็นลาภอันประเสริฐ เพราะเป็นของยากยิ่ง (กิจฺโฉ มนุสฺสปฏิลาโภ)

ที่ประชากรโลกเพิ่มขึ้น เป็นเพราะสัตว์โลกในภพภูมิต่าง ๆ เวียนว่ายตายเกิดถ่ายเทกัน สัตว์ก็เกิดเป็นคนได้

ด้วยเหตุนี้ การที่คนตายแล้วไปเกิดในภพภูมิต่าง ๆ จึงมิใช่พระเจ้าเป็นผู้ลิขิตเพราะ **พระเจ้าของศาสนาต่าง ๆ เกิดขึ้นไม่ถึงห้าพันปี แต่จักรวาลและโลกมีมานานแสนนานก่อนที่จะมีพระเจ้าเสียอีก นอกจากนี้สิ่งไม่มีชีวิตก็เกิดขึ้นก่อนสิ่งที่มีชีวิต เมื่อเป็นเช่นนี้ *ใครเล่าเป็นผู้สร้างพระเจ้า* หลักพระเจ้าสร้างโลกจึงขัดกับหลักวิทยาศาสตร์**

ถามว่า การทำทาน รักษาศีลช่วยปิดประตูอบายภูมิ (ไม่ต้องไปเกิดในอบายภูมิ) ได้หรือไม่

ตอบว่า ยังไม่ได้ เพราะ **ทาน** และ **ศีล** ยังไม่ใช่หลักประกันว่าตอนใกล้ตายจิตจะไม่เศร้าหมอง หลักประกันที่จะปิดประตูอบายภูมิได้จะต้อง **ภาวนา** หรือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐานจนเป็น *พระอริยบุคคล* คือถ้าเป็น *พระโสดาบัน* และ *พระสกทาคามี* จิตเข้าทางตรงแล้วจะตายอย่างไม่หลงไปในอารมณ์เศร้าหมอง ชาติต่อไปจะเกิดเป็นมนุษย์หรือเกิดบนสวรรค์ เจริญภาวนาอีกไม่เกิน ๗ ชาติ ก็จะเป็นพระอรหันต์ ถ้าเป็น *พระอนาคามี* จะไปเกิดบนพรหมโลก เรียกว่า สุทธาวาสพรหม (พรหมชั้นที่ ๑๒-๑๖) และจะไปบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ที่นั่น ถ้าเป็นพระอรหันต์ ก็ไม่มีการเกิดอีก

ถามว่า บางคนอุตส่าห์ทำความดีไว้ตั้งมากมาย เช่น ทำทาน รักษาศีล บาป อกุศลก็เคยทำบ้าง แต่ไม่มากนัก ตอนตายเกิดพลาดพลั้ง จิตมีอารมณ์เศร้าหมองพาไปเกิดในอบายภูมิ อย่างนี้ก็ไม่ยุติธรรม

ความจริงแล้ว กฎธรรมชาติให้ความเป็นธรรมอยู่เสมอ เขาไปเกิดในอบายภูมิ เป็นเพราะจิตที่เป็นอกุศลในขณะนั้นนำไปเกิด ไม่ได้มีใครลิขิต หากทำบุญกุศลไว้มาก ผลบุญจะตามไปอุปการะช่วยให้ทุคติภพที่ไปเกิดสั้นลง เช่น ไปตกนรกไม่นาน ถ้าเป็นสัตว์เดรัจฉาน หากสมัยเป็นคนเคยทำทานไว้มาก ก็จะไม่อดอยาก บางทีมีคนนำไปเลี้ยงดูอย่างดี หากสมัยเป็นคนเคยรักษาศีลมาดี ก็จะเป็นสัตว์ที่มีสุขภาพแข็งแรง ไม่มีสัตว์อื่นหรือคนมาเบียดเบียน หากสมัยเป็นคนเป็นผู้ที่มีปัญญาเฉลียวฉลาด ก็จะเป็นสัตว์ที่ฉลาด เป็นต้น

พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ว่าด้วยความเป็นจริงตามกฎธรรมชาติ พระพุทธเจ้าเมื่อตรัสรู้ความจริงที่มีอยู่แล้ว ก็นำสิ่งที่รู้มาแสดง ชี้ทางให้พุทธบริษัทได้ปฏิบัติ หากต้องการความสำเร็จ ก็ต้องหมั่นเพียรทำเอาเอง คนอื่นทำให้ไม่ได้ พุทธศาสนาได้ทำลายเครื่องจองจำความคิดของมนุษย์ที่ถูกสอนให้เชื่อมาแต่โบราณว่ามีอำนาจพิเศษที่ลิขิตชีวิตของตน จึงวิงวอนร้องขอต่ออำนาจนั้น โดยขาดความเชื่อมั่นในคุณค่าของตน ทำให้ไม่ขวนขวายที่จะพัฒนาตนเองอย่างจริงจัง

หากเป็นชาวพุทธ แต่ไม่ได้ศึกษาหลักธรรมและไม่ได้นำสิ่งที่มีค่ามาปฏิบัติ การเป็นชาวพุทธก็ว่างเปล่า

๘๘๘

ใครว่า เราเลือกเกิดไม่ได้

ว.วชิรเมธี

เราเคยเชื่อกันว่ามนุษย์นั้นเลือกเกิดไม่ได้ นั่นคือความเข้าใจผิด ตามหลักพุทธศาสนานั้น ทุกคนเลือกเกิดได้ อยากไปเกิดในสุคติภูมิ... ก็ทำกรรมดี อยากไปเกิดในทุคติภูมิ...ก็ทำกรรมชั่ว

ในชาตินี้เราอาจจะไม่รู้ หรือต่อให้รู้ก็คงเลือกไม่ทันแล้ว แต่ชาติหน้าที่จะมาถึงทุกคนเลือกภพเลือกชาติให้ตัวเองได้ อย่างน้อยถ้าเรามีศีล ๕ ก็มีโอกาสสูงมากที่จะเกิดมาเป็นมนุษย์ ถ้าฝึกเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ก็มีโอกาสสูงมากที่จะเดินอยู่บนเส้นทางสีขาว นั่นคือได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ และได้พบพระพุทธศาสนา ได้มาเจริญศีลธรรมกรรมฐานจนกว่าจะบรรลุธรรม หรือถ้าสนใจสมาธิภาวนา แม้ว่าจะยังไม่ได้บรรลุธรรมขั้นสูง ก็อาจได้เกิดเป็นเทวดา หรือพรหม แต่ถ้าไม่สนใจธรรมะเลย หันหลังให้คุณงามความดีอย่างสิ้นเชิง พ่อแม่มีพระคุณก็ไม่เชื่อ คนอื่นบอกว่าบุญมีจริง บาปมีจริงก็ไม่สนใจ ถ้าเป็นอย่างนี้เท่ากับได้ตีตั๋วกลับมาเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานแน่

โอกาสที่เราจะไปเกิดในภพหน้านั้นมีอยู่เสมอ ตราบใดที่เรายังไม่หมดกิเลส ดังนั้นเราจึงควรหัดเลือกเสียตั้งแต่ตอนนี้

ว่ากันว่า คนเรานั้นสามารถอวตารได้ในหลายภพหลายชาติ เช่น

หนึ่ง **มนุสสเปโต** คือ มนุษย์ที่มีโอกาสไปเกิดเป็นเปรต เปโตก็คือเปรต คนที่ตกเป็นทาสของความโลภโมโทสันไม่จบไม่สิ้น กินเท่าไรก็ไม่อิ่ม มีเท่าไหร่ก็ไม่พอ อยากได้ใคร่มี ครอบครองทุกสิ่งทุกอย่างดังหนึ่งว่าตัวเองจะมีชีวิตอยู่สัก ๘๔,๐๐๐ ปี คนประเภทนี้ถ้าตอนตาย

จิตดับไปพร้อมกับความโลภ ปล่อยไม่ลง ปลงไม่ได้ ก็มีโอกาสสูงมากที่จะกลับมาเกิดในสภาพของเปรต

สอง **มนุสสติรัจฉาโน** คือ มนุษย์ที่จะไปเกิดเป็นเดรัจฉาน เป็นมนุษย์ที่หันหลังให้กับศีลธรรม ไม่เชื่อมั่นในเรื่องบุญ ไม่ใส่ใจในเรื่องบาป อยากกิน...กิน อยากดื่ม...ดื่ม อยากนอน...นอน อยากเสพสังวาส...เสพ คนแบบนี้โอกาสที่จะกลายไปเป็นมนุษย์เดรัจฉานสูงมาก เพราะสัตว์เดรัจฉานดำรงชีวิตอยู่ด้วยสัญชาตญาณ ปล่อยให้โลภโกรธหลงนำพาชีวิตไปอย่างไร้จุดหมาย

สาม **มนุสสเนรยิโก** คือ มนุษย์ที่เป็นสัตว์นรก มนุษย์ที่โหดหินทมิฬชาติ ทำร้ายหรือทอดทิ้งพ่อแม่ มีบุพการีเหมือนไม่มี ปฏิเสธพระคุณท่าน รวมทั้งยังดูหมิ่นแคลนท่านด้วย ใครมาเทศน์เรื่องบุญ เรื่องกุศล ไม่เพียงแต่ไม่เชื่อ แต่กลับด่าวิพากษ์วิจารณ์สาดเสียเทเสีย คนที่ตั้งตัวเป็นปฏิปักษ์ต่อสัมมาทิฏฐิ จะกลายเป็นสัตว์นรกได้ไปใช้ชีวิตอยู่ในสภาพที่เต็มไปด้วยความลำบากยากแค้นไม่จบไม่สิ้น

สี่ **มนุสสเทโว** คือ มนุษย์ที่เป็นเทวดา เป็นมนุษย์ที่ละอายชั่วกลัวบาป ประหวั่นพรั่นพรึงต่อความชั่ว ความเลว แม้เพียงเล็กน้อยก็ไม่ทำ มีโอกาสโกงแต่ไม่โกง มีโอกาสเอาเปรียบแต่ไม่เอา เพราะใจสูงมีชีวิตสว่างไสวทั้งเบื้องหน้าและเบื้องหลัง คนอย่างนี้มีโอกาสกลับมาเกิดเป็นเทวดา

ห้า **มนุสสมนุสโส** คือ ผู้ที่ได้อัตภาพมาเกิดเป็นมนุษย์แล้ว เพราะเชื่อมั่นในระบบศีลธรรมและกฎแห่งกรรม ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว สมาทานศีล ประพฤติปฏิบัติธรรม แล้วก็หาโอกาสปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ฝึกสมาธิภาวนาอยู่เสมอ เป็นคนใจกว้าง ไม่ตระหนี่ถี่เหนียว รักในการเป็นผู้ให้ อุปถัมภ์บำรุงพ่อแม่ กตัญญูรู้คุณ คนอย่างนี้จะได้ตั๋วกลับมาเกิดในอัตภาพเป็นมนุษย์ และได้อยู่ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่ดีงามล้ำเลิศ จะได้มาเกิดในตระกูลที่พ่อแม่ทรงศีลทรงธรรม ใช้ชีวิตอยู่

ท่ามกลางสมาคมของนักปราชญ์ราชบัณฑิต ไม่อดข้าวปลาอาหาร มีอวัยวะ ๓๒ ประการครบบริบูรณ์ มีสติปัญญาสว่างไสวดุจดัง พระจันทร์ในคืนวันเพ็ญและดุจดังพระอาทิตย์ในยามเที่ยงวัน มีโอกาส สูงมากที่จะได้ฟังสัจธรรมคำสอนจากพระบรมศาสดา หรือได้พบกับ สาวกของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าในยุคที่ตัวเองมาเกิด และ ได้ประพฤติปฏิบัติธรรม จนได้บรรลุธรรมขั้นโสดาบันจนถึงอรหัตตผล กลายเป็นพระอริยบุคคลพ้นทุกข์ไป นี่คือ มนุษย์ที่มีใจสูง

สำหรับชาตินี้ เราไม่รู้หรอกว่ากรรมใดส่งมาให้เกิด แต่เมื่อได้ อ่านบทความนี้ ทุกคนรู้แล้วว่าเรามีสิทธิ์เลือกชะตากรรมของตัวเองได้ ในภพหน้า ดังนั้น ขอให้เราวางโปรแกรมชีวิตว่า ภพหน้าจะเกิดมา ในสภาพแบบไหน อาตมามีตัวเลือกให้ถึง ๕ ข้อข้างต้น แต่หากยังน้อย เกินไป อาตมาเพิ่มตัวเลือกที่ ๖ ให้อีก นั่นคือ **ไม่กลับมาเกิดอีกเลย**

พระพุทธองค์ตรัสเอาไว้ว่า ใครก็ตามเจริญวิปัสสนากรรมฐาน หมั่นเจริญสติปัฏฐานในชีวิตประจำวัน พิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม จนต่อเนื่องอยู่เสมอในชีวิตประจำวัน คนนั้นมีโอกาสสูงมากที่จะบรรลุ มรรคผลนิพพานภายในเจ็ดปี หกปี ห้าปี สี่ปี สามปี สองปี หนึ่งปี เจ็ด เดือน หรือแม้กระทั่งเจ็ดวัน สำหรับบางคนเพียงหนึ่งวันก็บรรลุพระ นิพพานได้ ฉะนั้น สภาวะชีวิตแบบที่หกซึ่งเราเลือกได้ก็คือ ไม่ต้องกลับ มาเกิดอีก บรรลุถึงสุญญตาธรรม ความว่างอันสมบูรณ์ เป็นอันว่า หนังยาวที่ชื่อว่าการเวียนว่ายตายเกิดของเรานั้นฉายจบกันในชาตินี้ เราไม่ต้องรับเล่นหนังเรื่องใหม่ในชาติหน้าอีกต่อไปไม่จบไม่สิ้น

หากปรารถนา ให้ชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย ไม่อยากกลับมา เวียนว่าย เกิด แก่ เจ็บ ตาย อีกแล้ว ก็ขอให้เร่งประพฤติปฏิบัติธรรม

อย่าลืมว่า เรามีสิทธิ์เลือกชีวิตของเราเองในทุกภพทุกชาติ

เกิดเป็นมนุษย์สุดแสนยาก

พระอาจารย์ชาญชัย อธิปญฺโญ

ผู้เขียนได้รู้จักกับโยมท่านหนึ่งซึ่งได้พบกันอยู่เสมอ แม้ลูกสาวของโยมก็มาปฏิบัติธรรมที่ร่มอารามหลายครั้ง ผู้เขียนได้ข่าวจากโยมว่าลูกสาวตั้งครรภ์ได้หลายเดือนแล้ว แต่ก็มีปัญหาเพราะเป็นเนื้องอกที่มดลูก ทารกในครรภ์โตมาพร้อม ๆ กับเนื้องอกในครรภ์ก็โตตามไปด้วย

เนื่องจากลูกสาวตั้งครรภ์แรกตอนที่อายุขึ้นเลขสี่แล้ว เมื่อเจอเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดเช่นนี้ จึงตัดสินใจลาออกจากงานเพื่อดูแลรักษาสุขภาพ ทุกครั้งที่เจอกัน โยมจะพูดถึงสุขภาพของลูกให้ฟังด้วยความวิตกกังวล โยมเล่าว่าลูกสาวได้ทำอัลตร้าซาวด์ เห็นเด็กในครรภ์เป็นผู้ชาย โยมและภรรยาพลอยดีใจไปด้วยที่จะได้หลานชายคนแรก

เมื่อลูกสาวจะไปไหนโยมมักอาสาขับรถให้ ไม่อยากให้ลูกขับรถเอง เกรงจะกระทบกระเทือนถึงลูกในครรภ์ หมอบอกว่าเวลาคลอดคงจะต้องผ่าเอาทารกออก เพราะแม่อายุค่อนข้างมาก ครรภ์ก็ไม่ค่อยจะปกติ

วันหนึ่งโยมโทรมาหาผู้เขียน ขอให้ผู้เขียนช่วยแผ่เมตตาให้ลูกสาวด้วย เพราะลูกมีอาการไม่ค่อยดี เกรงว่าคลอดก่อนกำหนด ตอนนี้อายุครรภ์เพิ่ง ๗ เดือนเท่านั้น ผู้เขียนก็ได้ให้กำลังใจโยมไปว่าหากทารกคลอดในช่วงนี้ก็เลี้ยงในตู้อบให้มีชีวิตรอดได้ แม้จะตัวเล็กแต่ก็สามารถเลี้ยงให้โตและสูงใหญ่ได้ เรื่องนี้ไม่ต้องเป็นห่วง

ต่อมา โยมพาภรรยาและลูกสาวมาเยี่ยมผู้เขียน ลูกสาวของโยมหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส ดูเปล่งปลั่งกว่าตอนที่ยังไม่ตั้งครรภ์เสียอีก เธอมีกำลังใจดี เข้าใจเรื่องทารกในครรภ์และเนื้องอกในมดลูกที่โตขึ้นทุกวัน

เธอบอกว่าตอนนี้อายุครรภ์ได้ ๘ เดือนแล้ว เธอจึงไม่กังวลหากจะต้องคลอดก่อนกำหนด

ผู้เขียนเห็นว่าลูกมีกำลังใจดีกว่าพ่อเสียอีก พ่อแม่ส่วนใหญ่ที่รักและห่วงใยลูก เมื่อทราบว่าลูกมีปัญหา ก็อดที่จะคิดวิตกกังวลไปต่าง ๆ นานาไม่ได้ พลอยทำให้มีความทุกข์ใจยิ่งกว่าลูกซึ่งเป็นเจ้าของปัญหาเสียอีก

ผู้เขียนได้ให้กำลังใจ และอวยพรให้โยมพร้อมทั้งลูกในท้องมีความปลอดภัย อย่าได้มีปัญหาอุปสรรคใด ๆ เลย โยมและครอบครัวลากลับด้วยสีหน้าที่อิ่มเอิบเบิกบาน

หลังจากนั้นอีก ๗ วัน โยมก็โทรศัพท์มาหาผู้เขียน พูดด้วยเสียงสั่นเครือว่าหลานของโยมเสียชีวิตแล้ว โยมเล่าว่า เมื่อคืนลูกมีความรู้สึกไม่ค่อยจะดี จึงรีบไปหาหมอแต่เช้า หมอตรวจดูครรภ์แล้วพบว่าทารกไม่หายใจจึงผ่าออก เด็กตัวคล้ำเสียชีวิตในครรภ์ ไม่ต้องบอกก็รู้ว่าโยมและคนในครอบครัวจะเสียใจสักเท่าใด โดยเฉพาะแม่และพ่อของเด็กที่ทั้งทุ่มเทชีวิตจิตใจ และรอคอยลูกน้อยที่กำลังจะลืมตาดูโลกด้วยใจที่จดจ่อ

ผู้เขียนได้ให้สติกับโยมและปลอบใจไปว่า แม่และพ่อของลูกในครรภ์ได้ทำหน้าที่ของเขาอย่างดีแล้ว ไม่มีความผิดใด ๆ ที่จะต้องตำหนิตนเอง แม้โยมและภรรยาก็ทำหน้าที่ด้วยความห่วงใยลูกสาวและหลานในครรภ์อย่างดีเช่นกัน เหตุที่เกิดขึ้น เพราะเด็กที่จะมาเกิดมีบุญน้อย เนื่องจากวิบากกรรมเก่าของเขาที่ทำไว้ในอดีตชาติมาตัดรอนทำให้เขาไม่มีโอกาสได้เกิดมาในชาตินี้ อย่างไรก็ตาม จิตของเขาก็จะแสวงหาที่เกิดต่อไปอีก

ไม่มีพรใดที่จะเอาชนะกรรมที่แต่ละชีวิตทำเอาไว้ได้ เช่นเดียวกับที่ไม่มีใครสามารถลบล้างกรรมของผู้อื่นได้

พระพุทธเจ้าตรัสว่ามีสิ่งที่ยากอยู่ ๔ อย่าง คือ

๑. ยาก ที่จะได้เกิดมาเป็นมนุษย์ (กิจฺโฉ มนุสฺสปฏิลาโภ) จะต้องมีกำลังของบุญกุศล อันประกอบด้วยทานและศีลเป็นเครื่องอุปถัมภ์นำมาเกิด ท่านเปรียบเหมือนว่าในท้องทะเลอันกว้างใหญ่ มีเต่าตาบอดตัวหนึ่งดำว่ายอยู่ในท้องน้ำ ทุกๆ ๑๐๐ ปีจึงจะโผล่ขึ้นมาบนผิวน้ำสักครั้งหนึ่ง กว่าจะโผล่ขึ้นมาเอาหัวสอดเข้าไปในห่วงกลมอันหนึ่งซึ่งลอยอยู่ในทะเล ห่วงนั้นกว้างกว่าหัวเต่าไม่มากนัก คิดดูเถิดว่าจะยาวนานสักเพียงใด

คนเราเมื่อตายไปส่วนใหญ่จะไปเกิดในอบายภูมิ เพราะตอนจะสิ้นใจนั้น หากจิตเศร้าหมองเพราะเจ็บปวดกับโรคร้ายแรง ห่วงบุคคลที่ตนรัก ห่วงทรัพย์สมบัติหน้าที่การงาน มีความโกรธขุ่นเคืองเรื่องใดเรื่องหนึ่ง กลัวตาย หวาดหวั่นกับอนาคต หดหู่ ว้าเหว่ซึมเศร้า คิดถึงสิ่งไม่ดีที่เคยทำไว้ มีนิมิตที่เป็นภาพ เสียงหรือกลิ่นไม่ดีปรากฏตอนจะตาย เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะนำพาจิตไปสู่อบายภูมิ อันมีนรก เปรต อสุรกาย และสัตว์เดียรัจฉาน

แม้ยุคปัจจุบันประชากรโลกจะเพิ่มขึ้น ซึ่งถือว่าอยู่ในยุคพลโลกขาขึ้น แต่คุณธรรมกลับต่ำลง นั่นเป็นเพราะสัตว์ในอบายภูมิที่พ้นโทษแล้วได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์กันมาก แม้ประชากรโลกจะมีเจ็ดพันกว่าล้านคน แต่ก็น้อยกว่าสัตว์เดียรัจฉานมากนัก แค่มดปลวกรังหนึ่งก็มากมาย ประชากรโลกจึงน้อยกว่าสัตว์ในอบายภูมิอย่างเทียบกันไม่ได้

การได้เกิดมาเป็นมนุษย์จึงถือเป็นลาภอันประเสริฐ เพราะมนุษย์สามารถเรียนรู้และพัฒนาจิตให้สูงขึ้นได้ มีโอกาสสร้างคุณงามความดีหรือบารมียิ่งกว่าสัตว์โลกชนิดใด

๒. ยาก ที่จะดำเนินชีวิตให้มีความสุข (กิจฺฉํ มจฺจาน ชีวิตํ) ทุกชีวิตตั้งอยู่บนฐานของความทุกข์ ทุกข์จากการเกิด แก่และตาย ความเจ็บป่วยไม่สบายกาย ความไม่สบายใจได้แก่ ความโศกเศร้าเสียใจ ร้องไห้รำพัน ความคับแค้นใจในสภาพที่เป็นอยู่ การประสบกับสิ่งที่ไม่รัก ไม่พอใจ การพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น เหล่านี้ล้วนเป็นทุกข์ที่ทุกชีวิตต่างก็ประสบอยู่ สรุปแล้วความยึดถือว่า ชีวิตนี้เป็นตัวเรา เป็นของของเรา เป็นตัวทุกข์ เพราะสิ่งทั้งหลายมี ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป บังคับไม่ได้ หากเข้าไปยึดที่จะให้ได้ดังใจก็จะทุกข์

๓. ยาก ที่จะได้ฟังหลักธรรมของพระพุทธเจ้าจากผู้รู้ (กิจฺฉํ สทฺธมฺมสฺสวนํ) แม้การสอนธรรมะจะมีอยู่มากมาย แต่คำสอนเพื่อความดับทุกข์ตรงต่อแนวทางอริยมรรคอริยผลนั้นมีอยู่ไม่มากนัก ผู้ใฝ่ในธรรมจะต้องใช้สติปัญญาในการเรียนรู้ว่าคำสอนใดนำไปสู่ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น อันเป็นการเพิ่มพูนตัณหาและอุปาทาน คำสอนดังกล่าวไม่ใช่แนวทางที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ **ส่วนคำสอนใดนำไปสู่ปัญญา ให้รู้ความเป็นจริงของรูปนามว่าตกอยู่ใต้กฎไตรลักษณ์ เพื่อละตัณหาและอุปาทาน คำสอนนั้นจึงจะเป็นแนวทางไปสู่ความพ้นทุกข์**

๔. ยาก ที่จะมีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ (กิจฺโฉ พุทฺธานมุปฺปาโท) เพราะพระโพธิสัตว์ คือผู้สร้างบารมีที่จะมาตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้านั้น หากได้รับคำพยากรณ์ จากพระพุทธเจ้าองค์ใดองค์หนึ่ง ว่าเป็นพระโพธิสัตว์เที่ยงแท้ก็จะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าในอนาคต ทั้งที่หากบำเพ็ญปัญญาบารมี จะใช้เวลา ๔ อสงไขยกับอีกแสนมหากัป หากบำเพ็ญทางศรัทธาบารมี จะใช้เวลา ๘ อสงไขยกับอีกแสนมหากัป

หากบำเพ็ญทางวิริยบารมี จะใช้เวลา ๑๖ อสงไขยกับอีกแสนมหากัป จึงยากที่จะมีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้แต่ละพระองค์

เราเองนับว่าเป็นลาภอันประเสริฐที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ได้พบพระพุทธศาสนา จึงควรใช้โอกาสนี้พัฒนาตนเองทั้งทางโลกและทางธรรม ทางโลกเพื่อทำมาหาเลี้ยงชีพ ทางธรรมเพื่อประเทืองปัญญา นำพาชีวิตดำเนินไปบนเส้นทางของทาน ศีล และภาวนา เพราะทานจะสั่งสมความเสียสละมีเมตตาต่อผู้อื่น ศีลจะช่วยให้ไม่เบียดเบียนผู้อื่น จักเป็นที่รักของคนโดยทั่วไป ภาวนาจะช่วยให้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต เรียนรู้วิธีการที่จะขจัดตัณหาออกจากจิต

เมื่อหมดตัณหาก็หมดเหตุปัจจัยที่จะทำให้เกิด เข้าถึงสภาวะของความพ้นทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง

๘๘๘

เวลาเหลือน้อย

พระไพศาล วิสาโล

"ไม่มีเวลา" เป็นคำบ่นที่เรามักได้ยินเป็นประจำ บ่อยครั้งก็ออกจากปากของเราเองด้วยซ้ำ น่าสังเกตว่าสังคมยิ่งเจริญ เศรษฐกิจยิ่งพัฒนา ผู้คนก็ยิ่งรู้สึกว่าไม่มีเวลา ทั้ง ๆ ที่มีอุปกรณ์ทุ่นแรงและทุ่นเวลามากมายที่น่าจะช่วยให้มีเวลามากขึ้น ตรงกันข้ามกับคนชนบทซึ่งไม่ค่อยเป็นทุกข์เพราะเรื่องนี้ ทั้ง ๆ ที่ทำอะไรแต่ละอย่างก็ใช้เวลามากกว่าคนในเมืองทั้งสิ้น เนื่องจากขาดแคลนอุปกรณ์อำนวยความสะดวก

หากเจาะลึกลงไปก็จะพบอีกว่า คนยิ่งรวย รายได้ยิ่งสูง ก็ยิ่งไม่มีเวลา อาจจะเป็นเพราะมีเงินเท่าไรก็ยังไม่พอ จึงหาเงินไม่หยุดหย่อน ที่สำคัญคือ สำหรับคนกลุ่มนี้ "เวลาเป็นเงินเป็นทอง" ถ้าอยู่เฉย ๆ ไม่ทำงานก็เหมือนกับปล่อยให้เงินก้อนใหญ่หลุดมือไป มีการสำรวจในหลายประเทศพบว่า คนยิ่งมีรายได้สูงมากเท่าไร ยิ่งทำงานหนักมากขึ้นเท่านั้น แม้เกษียณแล้วก็ยังไม่หยุดทำงาน

จริงอยู่ มีคนรวยจำนวนไม่น้อยที่อยู่สบายโดยไม่ต้องทำมาหากิน อยู่บ้านก็มีบริวารทำให้ทุกอย่าง แต่เขาก็ยังบ่นไม่มีเวลาอยู่นั่นเอง ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะยิ่งรวยยิ่งมีทางเลือกมากมายที่อยากทำ เช่น ช็อปปิ้ง ดูคอนเสิร์ต สังสรรค์กับเพื่อนฝูง เที่ยวเมืองนอก หาซื้อที่สร้างบ้านหลังที่ ๔ หรือ ๕ ฯลฯ แต่เนื่องจากวันหนึ่งมีแค่ ๒๔ ชั่วโมง ไม่สามารถทำทุกอย่างได้ตามใจหวัง จึงรู้สึกเป็นทุกข์ที่ไม่มีเวลาพอ

ในบรรดาผู้คนที่พากันบ่นว่าไม่มีเวลานั้น น่าสงสัยว่าจะมีสักกี่คนที่ตระหนักว่า เวลาของตนกำลังเหลือน้อยลงทุกที เช่นเดียวกับเวลาที่

คนรักทั้งหลายจะอยู่กับตน ที่พูดเช่นนี้ก็เพราะหากผู้คนเฉลียวใจในความจริงดังกล่าว การใช้ชีวิตและเวลาของเขาจะเปลี่ยนไป ไม่มัวแต่ทำมาหาเงินหรือทำอะไรต่ออะไรมากมาย รวมทั้งวางแผนจะทำอีกสารพัดอย่าง ราวกับว่าจะไม่มีวันตาย

ใครก็ตามที่ตระหนักว่าพ่อแม่มีเวลาเหลือน้อยลงทุกที เขาจะไม่มัวทำมาหาเงิน หรือเที่ยวเตร่สนุกสนานจนลืมพ่อแม่

ใครก็ตามที่ตระหนักว่าเวลาที่ลูกจะอยู่กับเขานั้นเหลือน้อยลงทุกที อีกไม่นาน ลูก ๆก็จะแยกไปมีชีวิตของตน เขาก็จะไม่มัววุ่นวายกับเรื่องนอกบ้านจนทิ้งลูกไว้กับโทรทัศน์ หรือเกมออนไลน์

ถ้าหากเขาตระหนักว่าเวลาที่ตา หู แขน ขา มือ และเท้าของเขาจะทำงานได้เป็นปกติเหลือน้อยลงทุกที เขาก็จะไม่เอาแต่ใช้มันอย่างสมบุกสมบัน หรือใช้ในเรื่องไร้สาระ ตรงกันข้ามเขาจะทะนุถนอมดูแลและใช้มันให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริง

ถ้าเขาตระหนักว่าเวลาของเขาในโลกนี้เหลือน้อยลงทุกที เขาจะไม่ปล่อยเวลาให้หมดไปกับการทำมาหาเงิน หรือแม้แต่การเสพสุขสนุกสนานจนละเลยสิ่งสำคัญในชีวิตที่ควรทำให้แล้วเสร็จ ก่อนจะไม่มีโอกาส

เวลาของเราเหลือน้อยลงทุกที แต่ละนาทีจึงมีค่ามาก จึงควรใช้ให้เกิดประโยชน์เต็มที่ กล่าวคือ แทนที่จะเอาแต่ทำงานหาเงินอย่างเดียว ควรใช้เวลาในการสร้างอริยทรัพย์ คือทำความดี สร้างบุญกุศล ปลูกธรรมให้เจริญงอกงามในใจ ขณะเดียวกันก็เร่งทำหน้าที่ที่สำคัญให้แล้วเสร็จ ไม่ให้คั่งค้าง ไม่ว่าจะเป็นหน้าที่ต่อคนรัก พ่อแม่ ลูกหลาน สามีภรรยา และหน้าที่ต่อส่วนรวม เช่น ต่อพระศาสนา

การเกิดเป็นมนุษย์นั้นเป็นเรื่องยากอย่างยิ่ง ควรถือเป็นโชคอันประเสริฐ ดังนั้นเมื่อได้ครองความเป็นมนุษย์แล้ว จึงควรได้รับประโยชน์สูงสุดของการเป็นมนุษย์ นั่นคืออิสรภาพและความสงบเย็นอันเป็นสุข

อย่างยิ่ง ทั้งนี้ด้วยการทำภาวนาให้จิตและปัญญาเจริญงอกงาม เพื่อให้ศักยภาพภายใน อันได้แก่ **"อริยโลกุตตรธรรม"** ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นทรัพย์ประจำตัวของทุกคนเบ่งบานฉายฉานเต็มที่ หากไม่รู้จักหรือไม่ได้รับประโยชน์อะไรเลย จากทรัพย์ดังกล่าวก็นับว่า "เสียของ" อย่างยิ่ง

เมื่อตระหนักว่าเวลาเหลือน้อย เราจะเห็นความจำเป็นของการลำดับความสำคัญของกิจต่าง ๆ อะไรที่สำคัญต่อชีวิตก็รีบทำก่อน ส่วนอะไรไม่สำคัญก็ทำทีหลังหรืองดไปเลย หลายคนพบว่าเมื่อทำเช่นนี้แล้วชีวิตวุ่นวายน้อยลง มีเวลาว่างมากขึ้น ขณะเดียวกันก็ไม่มีเหตุให้ต้องรู้สึกผิดหรือเสียใจภายหลัง อย่างที่หลายคนต้องประสบ เพราะมัวผัดผ่อน รีรอ หรือละเลยสิ่งที่ควรทำกับคนรักในขณะที่เขายังมีชีวิตอยู่

อย่างไรก็ตาม เมื่อรู้ว่าเวลาเหลือน้อยและต้องรีบทำสิ่งสำคัญ ก็ไม่ได้หมายความว่าต้องทำแต่สิ่งสำคัญ และละเลยสิ่งไม่สำคัญหรือทำทุกอย่างด้วยความร้อนรน ไม่ว่าเวลาจะเหลือน้อยเพียงใด เมื่อทำอะไรใจก็พึงอยู่กับสิ่งนั้น ไม่พึงกังวลหรือคิดถึงงานอื่นที่อยู่ข้างหน้า แม้จะเป็นงานสำคัญ เช่น การภาวนา เพราะไม่ว่าทำอะไรก็ตาม จะเป็นการซักผ้า กวาดบ้าน หากทำอย่างมีสติ ใจอยู่กับปัจจุบัน หรือตามดูรู้ทันใจของตน นั่นก็เป็นการภาวนาแล้ว

คนที่ตระหนักว่าเวลาเหลือน้อยลงและหันมาปรับเปลี่ยนชีวิต เริ่มต้นด้วยการจัดลำดับความสำคัญของกิจต่าง ๆ เสียใหม่ รวมทั้งน้อมใจอยู่กับปัจจุบันเสมอ ในที่สุดจะพบว่าการ "ไม่มีเวลา" มิใช่ปัญหาอีกต่อไป

เวลามีน้อย อย่ารีรอ อย่าผัดผ่อน แต่ก็อย่ารีบร้อนหรือร้อนรน ควรใส่ใจกับปัจจุบันขณะ และทำปัจจุบันขณะให้ดีที่สุด

๘๘๘

มรณานุสติภาวนา

ว.วชิรเมธี

ในคอร์สภาวนาซึ่งจัดที่ไร่เชิญตะวันทุกครั้ง (เดือนละ ๒ ครั้ง ต้นเดือนชาวไทย กลางเดือนชาวต่างชาติ) กิจกรรมหนึ่งซึ่งขาดไม่ได้ก็คือ การฝึกเจริญมรณานุสติ หรือ "การระลึกถึงความตาย" มรณานุสติอาจเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า "มรณัสสติ" ก็ได้ แปลว่า "การระลึกถึงความตาย" เหมือนกัน

ทำไมต้องระลึกถึงความตาย

เพราะความตายเกิดขึ้นกับเราได้ตลอดเวลา

เมื่อระลึกว่าตนจะต้องตายในวันใดวันหนึ่ง ก็จะทำให้เกิดความไม่ประมาทหันกลับมาดำรงชีวิตอย่างมีสติ คนที่มักมากชอบสะสมสมบัติพัสถานกองเป็นภูเขาเลากา ก็จะได้ตื่นขึ้นมาฉุกคิดว่า *"เมื่อตายไปทรัพย์สักนิดก็หาติดตามไปได้ไม่"* คนที่คิดได้อย่างนี้ ก็จะปล่อยลงปลงได้สะสมแต่เฉพาะสิ่งที่เป็นแก่นสารต่อการดำรงชีวิตจริง ๆ

คนส่วนใหญ่ไม่อยากระลึกถึงความตายเพราะถือกันว่าความตายเป็นเรื่องอัปมงคล ใครพูดเรื่องความตายขึ้นมา ก็มักจะถูกมองด้วยหางตาว่าไม่รู้กาลเทศะ ไม่รู้อะไรควรไม่ควร ผลของการพยายามหลบเลี่ยงความตายดังกล่าวมานี้ จึงเมื่อวันหนึ่ง ตัวเองหรือคนใกล้ตัวกำลังเผชิญความตายขึ้นมาจริง ๆ จึงไม่รู้ว่าจะรับมือกับมันได้อย่างไร พอมีใครตายขึ้นมา จึงตกอยู่ในความเสียใจ โศกเศร้าวางตนวางใจไม่ถูก อ่อนระโทยโหยให้ปิ่มว่าจะขาดใจ ครั้นไปงานศพก็ยังไม่ได้ปัญญา หากแต่ได้มาแค่การทำพิธีศพให้จบไปวัน ๆ มองไม่เห็นว่าศพสอนธรรมะอะไรบ้าง

การที่พระพุทธองค์ทรงถือว่าการเจริญมรณัสสติเป็นส่วนหนึ่งของการเจริญสติอีกรูปแบบหนึ่งนั้น ก็เพราะทรงมีพุทธประสงค์ให้คนส่วนใหญ่ "หายมัวเมาในชีวิต" เพราะโลกนี้มีคนจำนวนมากใช้ชีวิตดังหนึ่งตัวเองจะไม่แก่ ไม่ตาย กิน ดื่ม เสพ เที่ยว หลับ นอน อหังการ บ้ายศ ทรัพย์ อำนาจ ลืมตัว ลืมตน จนหลงลืมกุศลผลบุญ หลงลืมสัจธรรมของชีวิต ครอบครองทุกสิ่งทุกอย่างดังหนึ่งว่า สิ่งเหล่านั้นจะเป็นสมบัติอันเที่ยงแท้ของตน หรือดังหนึ่งจะสามารถขนเอาไปใช้ในสัมปรายภพได้ทั้งหมดทั้งสิ้น หารู้ไม่ว่า แท้ที่จริงทุกสิ่งที่ครอบครอง คือ ของขอยืมมาทั้งนั้น พอสิ้นชีพวายชนม์ สรรพสิ่งบรรดามีต้องส่งคืนโลกนี้ทั้งหมดทั้งสิ้น

สรรพสิ่งคือของใช้ ไม่มีอะไรเป็นของฉัน ความจริงเป็นดังนี้ แต่จะมีสักกี่คนที่เข้าใจ

มักมาก โลภโมโทสัน อยากครอบครองทุกอย่างดังหนึ่งตัวเองจะมีอายุสัก ๘๔,๐๐๐ ปี ทั้ง ๆ ที่ในความเป็นจริงอยู่กันไม่ถึงร้อยปี หรือเกินกว่านี้ก็น้อยเสียยิ่งกว่าน้อย

ทั้ง ๆ ที่ชีวิตแสนสั้น เวลาก็มีจำกัด ความตายก็กำลังไล่กวดเข้ามาอยู่ทุกขณะจิต แต่จะมีกี่คนที่สำเหนียกรู้ถึงสัจธรรมเหล่านี้ มัวแต่ดำรงชีวิตด้วยความประมาท ครั้นความตายมาถึงเข้าจริง ๆ จึงร้องห่มร้องไห้แทบล้มประดาตาย ไม่อาจเตรียมใจ ไม่อาจเตรียมตัว ไม่อาจเตรียมเสบียงสำหรับภพหน้า

คนทุกวันนี้มัวแต่ทำกรมธรรม์ประกันชีวิต แต่ไม่สนใจการทำกรมธรรม์ประกันภพหน้า คือ สะสมกุศลผลบุญ พอความตายวูบผ่านมาจึงกลัวลนลาน

แต่สำหรับท่านผู้เจริญมรณัสสติอยู่เสมอ เมื่อแว่วเสียงความตาย หรือเพียงได้มองเห็นสัญญาณแห่งความตาย เช่น ความเจ็บป่วยครั้งใหญ่

ของตน ของคนใกล้ตัว หรืออุบัติเหตุที่เกิดขึ้นมาอย่างปัจจุบันทันด่วน ก็จะสามารถสำเหนียกรู้ถึงมัจจุมารที่ย่างกรายเข้ามาใกล้ตัวเองอยู่ทุกขณะ สามารถที่จะลุกขึ้นมาเป็นครูของตน เตือนตนให้ดำรงอยู่ในครรลองของความไม่ประมาทได้อย่างทันท่วงที

คนที่เจริญมรณัสสติอยู่เสมอนั้น จะได้รับผลทันตา คือ ไม่ประหวั่นพรั่นพรึงต่อความตาย จะหันกลับมาใช้เวลาทุกนาทีอย่างคุ้มค่า ไม่มีแม้สักวินาทีเดียวที่เขาจะพร่าผลาญเวลาไปอย่างไร้ประโยชน์ เขาจะถือว่าการฆ่าเวลาไปกับกิจกรรมอันไร้แก่นสารเป็นบาปชนิดหนึ่งซึ่งไม่พึงกระทำ ดังคำของพระบรมครูที่ว่า *"ขโณ โว มา อุปจฺจคา"* (อย่าปล่อยเวลาผ่านไปอย่างไร้ค่าแม้เพียงขณะจิตเดียว) เขาจะกลับมาดูแลตัวเองและบุคคลอันเป็นที่รักอย่างดีที่สุด โดยไม่ต้องรอให้เขาเหล่านั้นเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมาเสียก่อน พวกเขาจะรู้จักแสวงหาเวลาที่มีคุณค่าระหว่างกันและกันอย่างคุ้มค่าที่สุด ผิว์ความตายด่วนมาพรากคนอันเป็นที่รักจากไป ก็ไม่มีอะไรให้ต้องเสียใจ ในแง่พฤติกรรมระหว่างวัน คนที่หมั่นเจริญมรณัสสติ ก็จะเลือกสรรทำแต่พฤติกรรมเชิงคุณภาพล้วน ๆ

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราหมั่นระลึกถึงความตาย ไม่ใช่เพื่อจะให้กลัวตาย แต่เพื่อที่จะให้เรารู้จักที่จะดำรงชีวิตอยู่ในปัจจุบันขณะอย่างดีที่สุด

หัวใจของการดำรงชีวิตอยู่อย่างดีที่สุดก็คือ การดำรงชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท

ไม่ประมาทในอะไรเล่า...

๑. ไม่ประมาทในชีวิต ว่าจะยืนยาว
๒. ไม่ประมาทในวัย ว่ายังหนุ่มสาว
๓. ไม่ประมาทในสุขภาพ ว่ายังแข็งแรง

๔. ไม่ประมาทในเวลา ว่ายังมีอีกมาก

๕. ไม่ประมาทในธรรม ว่าเอาไว้ก่อน วันหลังค่อยสนใจ

ใครก็ตามประมาทในเหตุทั้ง ๕ ประการนี้ มักต้องมานั่งเสียใจทุกครั้ง เมื่อบุคคลอันเป็นที่รักต้องมาพลัดพรากจากไป หรือ หากตัวเองจะต้องตายขึ้นมาบ้าง ก็มักจะบ่นเพ้อด้วยความเสียดายว่า *"รู้อย่างนี้ทำดีไปตั้งนานแล้ว"* ดังนั้น หากเราไม่อยากเสียใจ ไม่อยากพลาดวันเวลาสำคัญของชีวิต ก็ควรหมั่นเจริญมรณัสสติอยู่เสมอ เพราะเมื่อเราใช้ชีวิตดังหนึ่งความตายกำลังกวักมือเรียกอยู่ข้างหน้าทุกขณะจิต เราจะตระหนักรู้ว่าชีวิตมีค่าแค่ไหน มารดา บิดา สามี ภรรยา ลูกแก้ว เมียขวัญสำคัญเพียงไร สุขภาพเป็นสิ่งจำเป็นเพียงไร และทรัพย์สินศฤงคารอำนาจราชศักดิ์ เป็นเพียงสมมุติมายาเพียงชั่วคราวอย่างไร

ความตายจะเป็นดั่งระฆังแห่งสติ ที่เตือนให้เรากลับมาดำรงอยู่กับความจริงและอยู่กับสิ่งที่เป็นแก่นสาร ทิ้งสิ่งที่เป็นเปลือกหรือหัวโขนของชีวิตอย่างรู้เท่าทัน

เมื่ออยู่เบื้องหน้าของความตาย อะไร ๆ ในโลกก็กระจิริดไปเสียทั้งหมด

เราระลึกถึงความตายเพื่อเข้าใกล้ชีวิตที่มีแก่นสารที่สุด ดำรงอยู่อย่างคนที่ตื่นตัวและตื่นรู้ที่สุด ฉะนั้น การระลึกถึงความตายแล้วเศร้าหมอง หดหู่ จึงไม่ใช่มรณานุสติที่ถูกต้อง

ที่ถูกคือ พอระลึกถึงว่าตนจะต้องตายในวันหนึ่ง จิตจะตื่นขึ้นมาตระหนักรู้ถึงสัจธรรม แล้วเร่งรีบกระทำแต่กรรมดี ใช้ชีวิตนี้อย่างคุ้มค่าที่สุด นี่ต่างหากคือสัมมาทิฏฐิ (ความเข้าใจที่ถูกต้อง) และสัมมาปฏิบัติ (พฤติกรรมที่ถูกต้อง) อันเป็นผลโดยตรงจากการเจริญมรณานุสติ

อวสฺสํ มยา มริตพฺพํ
-- วันหนึ่งเราจะต้องตาย
ชีวิตํ อนิจฺจํ
-- ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง
มรณํ เม ชีวิตํ
-- ความตายของเราเป็นของเที่ยง

ตระหนักรู้สัจธรรมอย่างนี้แล้ว พึงดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาท ความชั่วต้องรีบหนี ความดีต้องรีบทำ เพราะหากทำความดีช้าไป ผิว์ความตายมาพราก ก็จะมีแต่ความเศร้าและความเสียใจติดค้างไปตราบนานเท่านาน

แต่สำหรับบุคคลผู้ตื่นอยู่ หมั่นเจริญมรณานุสติอยู่เนือง ๆ ดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาท ครั้นความตายมาถึงเข้า ย่อมไม่วิโยคตกใจ พร้อมเผชิญต่อความตาย ดังหนึ่งคนงานยืนรอเวลาเลิกงาน ด้วยใจยินดีปรีดา มาถึงเมื่อไหร่ก็พร้อมไปเมื่อนั้น

๘๘๘

อภิมหาคัมภีร์ เปลี่ยนคนเป็นมนุษย์

พระเจนสมุทร

คัมภีร์ How to ทางโลกส่วนใหญ่ มุ่งสอนคนให้สมอยาก คือ อยากได้ อยากมี อยากเป็น

ตรงข้ามกับคัมภีร์ How to ทางพุทธธรรม ซึ่งไปไกลกว่านั้น เพราะได้ปักธงตั้งเป้าเพื่อพัฒนาคนให้กลายเป็นมนุษย์ผู้ประเสริฐ คือ สามารถลด ละ เลิก ความอยากได้ อยากมี อยากเป็นลง แล้วยกระดับวิวัฒนาการตัวเอง จากความเป็นมนุษย์ปุถุชน ขึ้นสู่ความเป็นอริยบุคคล กระทั่งในที่สุดก็ไม่เหลืออัตตาแห่งความเป็นอริยบุคคล เมื่อบรรลุเข้าสู่ความหลุดพ้น มีอิสรเสรีอย่างแท้จริงทางจิตวิญญาณ ที่ภาษาพระเรียกว่า **"วิมุตติ"**

คัมภีร์ How to แบบนี้ทางพุทธศาสนา เราเคยได้ยินได้ฟังทุกครั้ง ยามที่ญาติสนิทมิตรสหายหรือผู้เคารพรักสิ้นชีพ โดยพระในวัดจะใช้สวดสาธยายในงานศพ ซึ่งเรียกกันว่า **"พระอภิธรรม ๗ คัมภีร์"**

เมื่อเรามีคัมภีร์ดี ๆ แบบนี้ อาจมีคำถามว่า ทำไมพระต้องนำไปสวดในงานศพด้วย?

คำตอบก็คือ...ตามความเชื่อที่เล่าต่อกันมา **การสวดพระอภิธรรมถือเป็นการตอบแทนคุณบิดามารดา ตามแบบอย่างที่พระพุทธเจ้าได้เสด็จขึ้นไปแสดงพระอภิธรรม ๗ คัมภีร์ โปรดพุทธมารดาบนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์** รวมทั้งเหล่าเทวดาทั้งหลายที่พากันมาฟังธรรมครั้งนั้น

ได้บรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลถึง ๘๐ โกฏิเลยทีเดียว และด้วยพุทธจริยาอันงดงามเรื่องความกตัญญูของพระพุทธองค์ ชาวพุทธจึงถือเป็นแบบอย่างที่บุตรธิดา จะได้มีโอกาสเป็นครั้งสุดท้ายในการบำเพ็ญกุศลอุทิศแด่ผู้มีพระคุณซึ่งวายชนม์

ในอดีตพระสงฆ์ก็สวดสาธยายในเชิงปลงธรรมสังเวชอยู่แล้ว แต่ได้กลายมาเป็นประเพณีการสวดพระอภิธรรมในงานศพอย่างจริงจังสมัยรัชกาลที่ ๕

ครั้งนั้นมีพิธีบำเพ็ญพระราชกุศลพระศพของสมเด็จพระนางเจ้าสุนันทากุมารีรัตน์ พระบรมราชเทวี ซึ่งพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงเสียพระทัยอย่างสุดซึ้งในการสิ้นพระชนม์ของพระนาง พระองค์ได้ทรงปรารภกับพระสงฆ์ในการบำเพ็ญพระราชกุศลว่า *"อยากจะฟังธรรมบทที่ช่วยให้คลายเศร้าโศก"*

พระสงฆ์ก็เลยสวดพระอภิธรรม ๗ คัมภีร์ถวาย ซึ่งพระองค์ทรงปลาบปลื้มมาก เพราะทรงรู้และเข้าใจว่า พระอภิธรรมนั้น เป็นธรรมะชั้นสูงสุดที่ชี้ให้เห็นถึงสภาวธรรมแห่งกองสังขาร ทำให้ทรงคลายความเศร้าโศกลงไป จึงรับสั่งว่า

"ขอให้พระสงฆ์ทั้งหลาย ช่วยเป็นธุระนำเอาพระอภิธรรม ๗ คัมภีร์นี้ ไปสวดสาธยายในงานศพของชาวบ้านด้วย"

มีท่านผู้รู้ได้วินิจฉัยเรื่องที่พระสงฆ์เชื่อมโยงประโยชน์ นำเอาพระอภิธรรมมาสวดในงานศพ ก็เพื่อเจริญกุศลและอานิสงส์ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

๑. เพื่อให้ผู้ฟังได้เข้าใจความจริงของสังขาร ที่เกิดมาแล้วก็ต้องแก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา โดยมีศพให้ดูเป็นตัวอย่างเบื้องหน้า

๒. เพื่อเป็นอีกอุบายวิธีหนึ่ง ในการป้องกันมิให้พระสัทธรรมหรือพระอภิธรรมอันตรธานไป

๓. เพื่อให้คนทั่วไปได้ฟังไว้เป็นอุปนิสัยปัจจัยในภายหน้า แม้จะยังไม่เข้าใจ แต่ขณะฟัง หากตั้งใจฟังด้วยดี จิตก็ย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ และการที่จิตตั้งมั่นเป็นสมาธินั้น จัดเป็นบุญชั้นสูงอย่างหนึ่งที่ทางพระเรียกว่า "ภาวนามัย" คือบุญที่เกิดจากการมีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ และน้อมอุทิศบุญนี้ให้เป็นส่วนกุศลแด่ผู้วายชนม์ได้

๔. เชื่อกันว่าพระอภิธรรม ๗ คัมภีร์นี้ ใครสวดครบ ๗ ปี ร่างกายจะไม่เน่าเปื่อย เมื่อหมดบุญก็ขึ้นสวรรค์ทันที

หรืออีกตัวอย่างหนึ่งตามตำนานเล่าว่า...

ในสมัยพระกัสสปพุทธเจ้า ค้างคาว ๕๐๐ ตัว ซึ่งเกาะอยู่ที่ผนังถ้ำ และงูเหลือมแก่ๆ อีกตัวหนึ่ง ได้ฟังพระสวดสาธยายพระอภิธรรม เมื่อตายแล้วจึงไปเกิดเป็นเทพอยู่บนสวรรค์ครบ ๖๒ กัป จึงลงมาเกิดเป็นลูกชาวประมง ต่อมาทั้ง ๕๐๐ คนก็บวชเป็นศิษย์ของพระสารีบุตร ครั้นได้ฟังพระอภิธรรมอีกครั้งก็บรรลุอรหันต์ทั้ง ๕๐๐ รูป กับอีก ๑ รูป (งูเหลือมแก่ในอดีตชาติ)

ดังที่ "หลวงปู่ชอบ ฐานสโม" วัดป่าสัมมานุสรณ์ จ.เลย กล่าวไว้ *"การสวดสาธยายพระอภิธรรมนี้ เทวดาชอบฟัง มนต์บทนี้แม้แต่สวดในใจเทวดาก็ยังฟัง"*

นั่นก็หมายความว่า "พิธีกรรม" คือ สื่ออย่างดีที่จะนำคนเข้าสู่ธรรม ถ้าพิธีกรรมไม่นำคนเข้าสู่ธรรม พิธีกรรมนั้นๆ ก็ไร้ความหมาย ไม่มีแก่นสารอะไร สักแต่ว่าทำตามๆกันไป โดยไม่รู้ว่า เพื่ออะไร เพื่อใคร

อย่างไรก็ตาม แม้พระอภิธรรมจะมีประโยชน์และได้อานิสงส์หลายอย่าง เมื่อนำมาประกอบเป็นส่วนหนึ่งในพิธีงานศพ แต่ด้วยข้อจำกัดทางด้านภาษา ทำให้คนรุ่นใหม่ยุคปัจจุบันเสียประโยชน์ เพราะภาษาที่

พระใช้สวดเป็นคำบาลี ซึ่งคนส่วนใหญ่ฟังไม่เข้าใจ และพระสงฆ์เอง ก็ไม่ได้แสดงธรรมชี้แจง บอกกล่าวความหมายของพระอภิธรรมนี้ ในที่สุดงานศพจึงเน้นอยู่ที่การสวดสาธยายพระอภิธรรม

เวลาผ่านไปนานเข้า พิธีกรรมอันเอื้อประโยชน์ต่อการเข้าถึงธรรม จึงกลายเป็นประเพณีที่ถูกหลงลืมแก่นสารไปอย่างน่าเสียดาย ....เหตุใดจึงเป็นเช่นนี้?

สาเหตุแรก คือ เพราะพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย ต่างพากันละเลยแก่นสารตรงนี้มานานมากแล้ว จึงไม่มีใครมองเห็นคุณค่า เข้าใจเพียงว่า มางานศพฟังพระสวดเสร็จก็จบแล้ว ไม่มีอะไรมากกว่านี้

ประการต่อมาก็คือ เพราะในวัดนั้นๆ ขาดพระสงฆ์ผู้มีความรู้ความสามารถในการแสดงธรรม ดังนั้น ในวัดที่ขาดพระภิกษุผู้มีทักษะในการแสดงธรรม จึงไม่เน้นการแสดงธรรม หากแต่เน้นที่การสวดสาธยายเป็นหลัก สวดเสร็จก็จบอยู่แค่นั้น

งานศพจึงมีแต่เสียงพระสวดภาษาบาลีเป็นหลัก ทั้งๆที่เมื่อแปลจากบาลีมาเป็นคำไทยแล้ว ได้ความรู้ทางธรรมอย่างลึกซึ้ง และชวนให้ศึกษาอย่างยิ่ง เช่นที่ “พระมหาพรชัย กุสลจิตฺโต” วัดราชสิทธาราม กรุงเทพฯ ได้ถอดความเป็นภาษาไทยออกมาเผยแพร่ไว้ในอินเตอร์เน็ต ดังนี้

กุสะลา ธัมมา อะกุสะลา ธัมมา อัพยากะตา ธัมมา กะตะเม ธัมมา กุสะลา ยัสมิง สะมะเยฯ

แปลว่า **ธรรมที่เป็นกุศลให้ผลเป็นสุข มีกามาวจรกุศล เป็นต้น ส่วนธรรมที่เป็นอกุศลให้ผลเป็นทุกข์ มีโลภะ เป็นต้น และธรรมที่เป็นอัพยากฤตคือ ธรรมที่เป็นกลางๆ มีอยู่ด้วยผัสสะและเจตนา เป็นต้น ในสมัยใด ธรรมที่เป็นกุศลให้ผลเป็นสุขย่อมบังเกิดขึ้นอย่างไรบ้างฯ**

สอดคล้องกับที่ "หลวงปู่แหวน สุจิณโณ" แห่งวัดดอยแม่ปั๋ง จ.เชียงใหม่ เคยแสดงธรรมไว้ว่า *"กุสะลาธัมมา อกุสะลาธัมมา กุศลหรืออกุศลนี้ เราแต่งเอาได้ แต่งให้เป็นบุญ แต่งให้เป็นบาป แต่งไม่ให้โลภ แต่งไม่ให้หลง แต่งไม่ให้โกรธ แต่งไม่ให้กิเลสราคะบังเกิดขึ้นก็ได้ แต่ถ้าไม่แต่ง เราก็จะตกอยู่ในอำนาจของความโลภ ความโกรธ ความหลง แล้วมันก็จะทำให้เราเดือดเนื้อร้อนใจ"*

"พระอภิธรรม ๗ คัมภีร์" จึงเป็นอภิมหาคัมภีร์เปลี่ยนคนเป็นมนุษย์ เปลี่ยนมนุษย์เป็นเทวดา และเปลี่ยนเทวดาให้กลายเป็นพระอริยบุคคลอย่างแท้จริง

๘๘๘

ทำดีได้ดี.. มีจริง แต่ต้องทำแบบนี้

พระพรหมมังคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ) วัดชลประทานรังสฤษฎ์ จ.นนทบุรี

"กัลยาณการี กัลยาณัง ปาปการี จ ปาปกัง - ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว" คำพูดเพียง ๘ คำนี้ เป็นคำที่เราควรศึกษาสนใจ เป็นคำที่ถ้าเข้าใจและทำตามแล้ว ก็นำความสุขความเจริญมาให้ และถ้าไม่เข้าใจ ไม่ทำตาม ก็นำความทุกข์มาให้ได้เช่นเดียวกัน

"ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว" เป็นคำสอนที่มีทั้งเหตุผลอยู่ในตัวอย่างชัดเจน **"ทำดีเป็นเหตุ ได้ดีเป็นผล" "ทำชั่วเป็นเหตุ ได้ชั่วเป็นผล"** การกระทำก่อให้เกิดผลแก่ผู้กระทำ หลักนี้เป็นหลักใหญ่ เรียกว่า **หลักกรรม** คำว่า **"กรรม"** แปลว่า **การกระทำ** เป็นไปได้ทั้งเหตุและผล เมื่อมีการกระทำ ผลของการกระทำก็เกิดแก่ผู้กระทำ และส่งผลกว้างออกไปถึงคนอื่นด้วย

เหมือนการที่เอาก้อนหินปาลงไปในน้ำ ด้วยแรงดันของก้อนหินทำให้น้ำกระเพื่อม ทำให้ปลาในน้ำเกิดความรำคาญ ทำให้ตลิ่งพังเกิดการเสียหาย ผลเกิดทยอยกันไปตามลำดับ ในภาษาสมัยใหม่พูดว่ากิริยาและปฏิกิริยา

กิริยา คือ การกระทำ **ปฏิกิริยา** หมายถึง การกระทำตอบอันเป็นตัวผล เช่น เราเอาฝ่ามือทั้ง ๒ ข้างตบกันเป็นกิริยา เกิดเสียงดังเจ็บฝ่ามือ หนวกหูคนที่อยู่ใกล้เคียง เป็นปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นตามลำดับ

ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ เป็นอยู่ในอำนาจแห่งกรรมทั้งนั้น พ้นจากกฎนี้ไปไม่ได้เป็นอันขาด...

ในสมัยนี้มีคนจำนวนมาก มีความเข้าใจผิดจากความจริง เขาเข้าใจคำสอนที่ว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เป็นสิ่งที่ไม่จริง โดยอ้างว่า บางคนทำชั่ว แต่เห็นเขาร่ำรวยมีกิน มีอยู่ดี บางคนเป็นคนซื่อตรงสุจริต แต่ลำบากยากจน ต้องหาเช้ากินค่ำ ความเป็นอยู่ลำบากเต็มที

เขาจึงกล่าวติหลักธรรมข้อนี้ว่า เป็นเรื่องเหลวไหล ไม่เป็นจริง **เพราะเขาตีความหมายผิดไปจากหลักเดิม เข้าใจว่า ได้ดีได้ชั่ว เป็นเรื่องของวัตถุเงินทอง** เขาจึงเขวไปจากแนวทางของความเห็นชอบ และเมื่อเขวก็เป็นเหตุทำให้ทำผิดไปได้มาก มีตัวอย่างอยู่มากมายในสมัยนี้

ที่จริงคำสอนนี้ ท่านพูดให้ฟังอย่างง่าย ๆ ที่สุดว่า **"ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว" ดีกับชั่วเป็นคุณภาพของจิตใจ ต้องได้ดีเมื่อมีการกระทำ ส่วนวัตถุต่าง ๆ นั้น มันเป็นผลพลอยได้อีกทีหนึ่ง** อาจได้เร็วหรือช้า สุดแล้วแต่การประกอบ

เพราะการประกอบกรรมที่จะให้ได้ผลทางวัตถุนั้น ต้องรอเวลา ต้องรอบุคคล ต้องรอสถานที่ และต้องมีการประกอบให้ตรงกับสิ่งเหล่านี้ ถ้าพลาดไปก็ยังไม่เกิดผล และทำให้เข้าใจผิดเป็นอื่นไปก็ได้

เหมือนการปลูกต้นไม้และหวังผล ต้องรอไปหน่อย อย่าใจร้อน ถ้าร้อนใจก็เป็นทุกข์ และเป็นความเศร้าหมองแก่ตนโดยใช่เหตุ

ให้ทำความเข้าใจเสียก่อนว่า **ผลที่ได้ก่อนเป็นเรื่องทางใจ แล้วต่อมาก็เป็นเรื่องทางวัตถุ** เช่นว่า ท่านเป็นข้าราชการไปทำงาน ถ้าท่านไปทำงานดีตลอดมา ท่านได้ความสบายแล้ว ต่อมาก็ได้เลื่อนยศขึ้น เงินเดือนสูงขึ้น ถ้าท่านขาด สาย หรือทำงานอย่างขาดตกบกพร่อง ขั้นต้นท่านก็ร้อนใจ ต่อมางานเสียหนักเข้า พอผลกรรมสุกกรอบดี ท่านก็ตกจากตำแหน่ง นี่เป็นผลที่เกิดมาตามลำดับ เป็นเรื่องจริงทั้งนั้น

จึงควรได้ตั้งไว้เป็นกฎว่า **“ทำดีได้ความดีในทางใจก่อน ความดีในใจเป็นทางให้ได้วัตถุ”** วัตถุที่ได้มาโดยความดีเป็นสิ่งให้ใจสบาย ใจที่สบายเป็นเหตุให้สงบ สะอาด สว่าง ส่วนทำความชั่วได้ความชั่วในทางใจก่อน ความชั่วเจริญไปก็หมดทรัพย์สิน คนหมดทรัพย์ต้องมีความทุกข์ ความทุกข์ทำให้ใจเป็นบาปและบาปหนักขึ้น

ใคร่จะแนะนำอีกสักเล็กน้อย เกี่ยวกับการทำกรรมเพื่อหวังผลแก่ตน ผู้กระทำที่มีความเชื่อในทางผลกรรมแล้วว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เป็นเรื่องของใจก่อน ผลเป็นวัตถุเป็นสิ่งตามมาทีหลัง เป็นของแน่นอน

แต่การเป็นอยู่ในโลก เราอยู่กับคนที่มีนิสัยใจคอไม่เหมือนกัน มีความคิดเห็นแตกต่างกัน การอยู่ร่วมกันต้องเรียนรู้นิสัยใจคอกันบ้าง พอให้รู้ใจว่าใครชอบอย่างไร เพื่อจักได้ปฏิบัติตนให้พอเหมาะพอควรกัน การกระทำอะไรทุกอย่างต้องเป็นไปในรูปพอดี และเหมาะแก่กาลเทศะเสมอ ถ้าขาดความพอดี ไม่เหมาะแก่กาลเทศะผลก็ไม่อำนวยให้แก่ตนได้

ฉะนั้น **การทำความดีที่หวังผลทางวัตถุ ต้องเข้าใจว่า วัตถุที่คนจักพึงได้นั้น จะได้จากไหน ใครเป็นผู้อำนวยให้วัตถุอันนั้นมาบ้าง แล้วคิดต่อไปว่า คนคนนั้นเขาชอบในทางไหน ต้องหาทางเข้าถึงจิตใจของเขา แต่ไม่ทิ้งความดีของเรา**

การทำความดีในบางครั้ง อาจไม่เป็นที่พอใจของคนบางคนก็ได้ เมื่อเขาไม่พอใจ เขาก็เป็นปรปักษ์กับเรา เราเองต้องได้รับความเบียดเบียนจากเขา เรื่องมันยุ่งอยู่เหมือนกัน เพราะการกระทำที่ไม่ถูกกาลและบุคคล จึงเป็นความจำเป็นต้องทำให้เหมาะแก่กาลเวลา

ผู้ใหญ่บางคนก็มีศีลธรรมดี บางคนก็ปราศจากศีลธรรม ถ้าเราอยู่ใต้บังคับบัญชาของคนที่มีศีลธรรม ก็ไม่สู้ลำบากนัก แต่ถ้าได้คนที่ขาดศีลธรรมก็เดือดร้อน จึงต้องหาทางออกให้แยบคาย อย่าทำสิ่งใดที่เขาไม่ชอบใจ

การทำดีนั้นมีหลายอย่าง เหมือนทางเดินมีหลายทาง ถ้าทำดีแบบนี้คนอื่นเขาขัดใจ เราก็เปลี่ยนทำอย่างอื่นเสียก็ได้ ถือหลักว่าอย่าขัดใจเขา และเราก็ไม่เสียคนเป็นใช้ได้

หรืออีกประการหนึ่ง **การทำดีอย่างเดียวไม่เพียงพอ แต่ต้องเป็นความชอบด้วย** เช่น ชอบใจผู้บังคับบัญชา ชอบด้วยตัวบทกฎหมาย ชอบด้วยเวลา ชอบด้วยภูมิประเทศ และชอบด้วยเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น อย่างนี้เป็นความชอบ **ถ้าดีกับชอบมารวมกันเมื่อใดผลก็จะเกิดขึ้นทันที**

จงคอยดูคนที่เขาก้าวหน้าในทางงาน เขาต้องมีความดีส่วนตนอยู่ก่อน เช่น มีความรู้ดี มีความประพฤติดี เมื่อมีความดีอย่างนี้แล้วก็พยายามเข้าหาเจ้านายไว้บ้าง ทำดีชนิดที่นายชอบให้เหมาะแก่โอกาส เขาก็เป็นที่คุ้นเคยกับนาย เวลาจะเลื่อนคนเลื่อนเงิน เป็นธรรมดานายจะต้องนึกถึงคนใกล้ และคนที่รู้จักก่อนเสมอ

เรื่องนี้เป็นธรรมดาของโลก หนีไม่พ้น คนอยู่ในโลกต้องเรียนรู้ไว้บ้าง แต่คนใดที่ทำดีไปฝ่ายเดียว โดยไม่ทำให้เป็นที่ชอบใจนาย ไม่เป็นที่รู้จักของนาย ทางเดินมันตันบ่อย ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะใช้ธรรมะไม่ถูกกาลเทศะนั่นเอง จึงขอฝากความคิดนี้ไว้ด้วย

ส่วนบุคคลที่กระทำความดีโดยหวังเอาความดีแท้ ๆ นั่นไม่มีปัญหาอะไร เขาจักต้องได้ความดีตอบแทนเสมอ คนเช่นนี้แหละเป็นคนนำความสงบสุขมาสู่โลก

ว่ากันตามความจริงแล้ว ควรทำดีเพื่อความดี ทำงานเพื่องาน **อย่าไปหวังผลอะไรจากสิ่งนั้น ปล่อยให้ผลมันเกิดขึ้นเองตามเรื่องของมัน เราเองมีหน้าที่แต่เพียงกระทำเท่านั้น เมื่อทำกิจเสร็จแล้วก็เป็นอันหมดเรื่องกัน อย่างนี้ใจสบาย ความทุกข์ไม่เกิดเพราะต้องการอะไรแล้วไม่ได้สมหวัง**

เรื่องของกรรมเป็นหลักสำคัญมาก เป็นกุญแจสำคัญของการแก้ไขปัญหาของชีวิต ถ้าเราหมั่นศึกษาสนใจก็มักมองเห็นเหตุผลอย่างแจ่มแจ้งว่า ความสุข ความทุกข์ ความดี ความชั่ว ความเสื่อม ความเจริญ ทั้งมวล เป็นสิ่งเนื่องมาจากกรรมของตนเองทั้งนั้น

เราเองเป็นผู้สร้างโชคชะตาของชีวิตให้แก่ตนเอง อนาคตของชีวิตขึ้นอยู่กับการกระทำในปัจจุบัน การเป็นอยู่ในปัจจุบันก็เนื่องมาเป็นลำดับโดยการกระทำของเราเอง หาใช่โดยการกระทำของใคร ๆ ในที่ใดไม่ คนที่มีความเชื่อในเรื่องกรรม ย่อมไม่มีการลงโทษคนอื่น แต่จักลงโทษตนเองฝ่ายเดียว

เขาจักคิดว่า เป็นความผิดของตนเองเท่านั้น คนอื่นเป็นแต่เพียงตัวประกอบ หาใช่ตัวการสำคัญไม่ การแก้ไขเหตุร้ายของชีวิตก็หันมาแก้การกระทำของตนเอง ไม่เที่ยวแก้ไขเหตุการณ์ภายนอก ผลของกรรมที่เกิดแก่ผู้กระทำนั้น เกิดขึ้นเองเพราะแรงดันของกรรม ไม่มีอะไรสิ่งใดมาอยู่เหนือกฎของกรรมอีก

(เรียบเรียงจากส่วนหนึ่งของปาฐกถาธรรม
วันที่ ๑๖ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๑๓)

๘๘๘

คุณค่าของชีวิตอยู่ที่ไหน?

ชยสาโรภิกขุ สถานพำนักสงฆ์บ้านบุญ บ้านไร่ทอสี จ.นครราชสีมา

ธรรมเป็นของไม่ตาย ธรรมะคือความจริง ถ้าจิตใจของเรายอมรับความจริง น้อมความจริงเข้ามาในจิตใจของเราและปฏิบัติตามจะทำให้ชีวิตของเรามีคุณภาพมากขึ้น

คุณภาพคืออะไร ในสมัยนี้มีความสับสนกันมากระหว่างค่าหรือคุณค่า กับสิ่งที่มีค่าและราคา ในเมื่อสังคมปัจจุบันหนักไปในทางวัตถุ หนักไปทางการบริโภค **คนมักจะถือว่าราคาเป็นเครื่องวัดคุณค่า** สิ่งใดราคาแพง ๆ ก็จะถือว่าสิ่งนั้นมีคุณค่ามาก ทำให้คนส่วนใหญ่วัดประโยชน์วัดคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ ด้วยราคา

อาตมาจำได้ว่า เคยพาคณะญาติโยมไปเดินป่าที่วัดภูจ้อมก้อม ซึ่งเป็นสาขาของวัดป่านานาชาติ วัดนั้นติดแม่น้ำโขง มีหินก้อนใหญ่ ๆ วางระเกะระกะมาก หลาย ๆ ก้อนมีรูปทรงแปลกประหลาด สวยงามมาก วันที่พาคณะไป มีโยมคนหนึ่งเห็นหินสวยงามที่ไหนต้องอุทานออกมาว่า *“ดูซิ หินก้อนนั้นเอาไปขายกรุงเทพคงได้หลายตังค์”* เขาอยู่ท่ามกลางธรรมชาติแท้ ๆ แต่จิตใจยังอยู่กับเงินกับทอง เดินผ่านก้อนหินสวย ๆ ก็ต้องตีราคา

ทุกวันนี้เรามักจะมองข้ามความสำคัญของสิ่งที่ตีราคาไม่ได้ เอาเงินเอาทองเป็นเครื่องวัด วิทยาศาสตร์ก็เหมือนกัน ให้ความสำคัญเฉพาะสิ่งที่วัดได้ปัจจุบัน ถ้าวัดไม่ได้ ก็ไม่ถือว่าอยู่ในขอบข่ายของวิทยาศาสตร์ สิ่งใดไม่ได้อยู่ในขอบข่ายของวิทยาศาสตร์ ก็บอกว่าเป็นเรื่องเหลวไหล เป็นเรื่องไร้แก่นสารสาระ

คุณค่าของคนก็เช่นเดียวกัน เราจะเอาวัตถุวัดคนได้หรือ คนที่เคยทำงาน เคยถือว่าชีวิตของตนเองมีคุณค่าเพราะทำงาน เพราะมีเงินเดือน พอเกษียณแล้ว ไม่ทำงานแล้ว ก็รู้สึกว่าชีวิตไม่มีค่าเสียแล้ว เป็นภาระแก่คนอื่น เพราะไม่ได้ทำงาน ไม่มีเงินเดือนแล้ว เป็นภาระแก่ลูกหลาน นี่เรียกว่าคิดผิด

เพราะคุณค่าของชีวิตไม่ได้อยู่ที่เงินเดือน คุณค่าของชีวิตอยู่ที่สิ่งที่ดีงามภายในจิตในใจของเรา อยู่ที่สิ่งดีงามที่เรากระทำด้วยกาย ด้วยวาจา เมื่อเป็นเช่นนั้น เราจึงถือได้ว่า ชีวิตของเรามีคุณค่าได้จนถึงลมหายใจสุดท้ายเลย

ตราบใดที่เรายังมีชีวิตอยู่ เราก็ยังมีโอกาสละสิ่งที่ไม่ดี มีโอกาสทำสิ่งที่ดีที่งาม เป็นประโยชน์ ทำสิ่งที่ให้ตนเองมีความสุข ทำให้ผู้อื่นมีความสุขได้ตลอดเวลา

ตอนทำงานทางโลก เรามีภาระหน้าที่มากมาย เมื่อมีอายุมากขึ้น น่าจะเป็นโอกาสที่ดี ที่เราจะได้ทำงานส่วนตัวมากขึ้น ทางพุทธศาสนา เราถือว่าตายแล้วไม่สูญ ถือว่ายังมีกิเลสอยู่ก็ต้องเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏสงสาร การเวียนว่ายตายเกิดนั้นไม่เป็นไปตามยถากรรม ไม่เป็นไปตามพรหมลิขิต ไม่เป็นไปตามดวง แต่เป็นไปตามกฎแห่งกรรม

กรรม คือการกระทำทางกาย วาจา ใจ ที่ประกอบด้วยเจตนา คือความตั้งใจ กรรม คือ การกระทำที่มีผลโดยมีหลักง่าย ๆ ว่า การทำดีได้ดี การทำชั่วได้ชั่ว เป็นหลักตรงไปตรงมา

ขอให้คอยสังเกตว่า เมื่อไรเราทำความดี เราก็รู้สึกว่าดีทันที เอาแค่นั้นก็พอจะเข้าใจได้ เราจะเห็นได้ชัดว่าเรามีความรู้สึกที่ดีอยู่ภายใน ไม่ใช่ความสุขเพราะคนอื่นยอมรับ คนอื่นสรรเสริญ คนอื่นเห็นบุญคุณของเรา นั่นเป็นอีกเรื่องหนึ่งต่างหาก

เมื่อเราทำความดีด้วยจิตใจบริสุทธิ์ ในขณะนั้นจิตใจของเรามีคุณภาพ ทำให้เรารวยขึ้นทันที คือ **มีอริยทรัพย์**เพิ่มมากขึ้น แต่ทรัพย์ประเภทนี้ไม่ใช่ของเราคนเดียว เนื่องจากว่าเราเป็นส่วนหนึ่งของหมู่มนุษย์ เมื่อความดีของคนคนหนึ่งเพิ่มขึ้น ความดีของโลกก็เพิ่มขึ้นไปด้วย ความดีของมนุษย์เป็นของศักดิ์สิทธิ์ เพิ่มขึ้นอีกนิดหน่อยก็ยังน่าชื่นใจ

เมื่อเรามีอายุมากขึ้น เราก็ควรตั้งอกตั้งใจทำแต่สิ่งที่ดี พูดแต่สิ่งที่ดี ฝึกจิตให้น้อมไปในสิ่งที่ดีงาม การเพิ่มคุณภาพชีวิตของตนเอง เพื่อเพิ่มคุณงามความดีในโลกนี้ไว้ ทำให้ชีวิตเรามีเป้าหมาย มีคุณค่า ทุกวันทุกเวลา มีงานต้องทำ

ถ้าเรายังมีนิสัยใดที่ยังไม่ค่อยเรียบร้อย ไม่ใช่ว่าเราจะต้องยอมรับ เพราะนิสัยต่าง ๆ ไม่ใช่ของดั้งเดิมของจิตใจ หากเกิดจากการกระทำ เราทำสิ่งใดบ่อย ๆ สิ่งนั้นก็จะกลายเป็นความเคยชิน นาน ๆเข้าความเคยชินก็จะกลายเป็นนิสัย เพราะฉะนั้นนิสัยต่าง ๆ เป็นสิ่งที่เราเคยสนับสนุนจนกลายเป็นบุคลิกไป แต่ก็ไม่ใช่ว่าจะต้องเป็นอย่างนั้นตลอดไป เราก็ยังสามารถแก้ไขได้ ชอบโกรธคนนั้นโกรธคนนี้อยู่เรื่อย โกรธง่าย โกรธทุกวัน ไม่นานก็กลายเป็นคนขี้โกรธ ถ้าเราฝึกตนเองมุ่งมั่นระงับความโกรธ ตั้งอกตั้งใจชนะมัน ความโกรธก็จะค่อยลดน้อยลง เราก็จะเห็นชัดว่า ไม่มีสิ่งใดเลยที่ตายตัว แก้ไม่ได้

เราทุกคนอายุเท่าใดก็แล้วแต่ อายุครบเจ็ดสิบ แปดสิบ สิ่งไม่ดีไม่งามเราก็ค่อย ๆ ปล่อยไป วางไป เพราะไม่รู้จะเก็บไว้ทำไม ไม่ได้เอาแต่ราคา ไม่ได้เอาแต่คุณค่าทางโลก ชีวิตของเรามีคุณค่า

ถามตัวเองตรง ๆ ว่า เราต้องการอะไรจากชีวิตนี้ เรามีเป้าหมายชีวิตทางด้านคุณธรรมชัดเจนหรือไม่ ถ้ามีแล้ว สิ่งที่เรากำลังดำเนินอยู่ทุกวันนี้ตรงกับเป้าหมายของเราหรือไม่

โอกาสที่เราจะหลงทางมีมาก เพราะการหลงทางของเรามักจะไม่ใช่ในลักษณะที่ว่า เราตั้งใจเลี้ยวซ้าย แล้วหลงเลี้ยวขวา

แต่ว่าจะเป็นในลักษณะว่าเดินตามทาง แล้วก็เหออกไปจากทางวันละเล็กวันละน้อย วันละไม่กี่เซนติเมตร ไม่ถึงเมตร นาน ๆ เข้ามันก็ผิดทางหลายร้อยเมตร สุดท้ายตั้งใจจะไปทางเหนือ ออกมากลายเป็นว่าไปทางตะวันตกก็ได้ หรือกลับไปทางทิศใต้ก็ได้ เพราะว่ามันจะออกจากทางทีละเล็กทีละน้อย

ฉะนั้น เราควรจะต้องรู้จักเว้นวรรคชีวิต เหมือนกับเราเขียนหนังสือ เราต้องรู้จักเว้นวรรค เว้นวรรคหนังสือแล้วจึงจะอ่านได้

ชีวิตของเราต้องมีการหยุด ต้องมีการทบทวนว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ เพื่อเราจะได้เห็นตนเอง ชีวิตของเราจะมีความสุขที่แท้จริงก็อยู่ที่คุณภาพของชีวิต อยู่ที่ความรู้สึกภาคภูมิใจตัวเอง

ถ้าวันไหนก่อนนอน เราทบทวนสิ่งที่เราได้ทำวันนี้ รู้สึกว่าวันนี้ไม่ได้ทำสิ่งใดเลย ไม่ได้พูดสิ่งใดเลย ที่สร้างความทุกข์ความเดือดร้อนแก่ใครเลย ไม่มีการเบียดเบียนตน ไม่มีการเบียดเบียนผู้อื่น ถ้าครูบาอาจารย์ที่เราเคารพนับถือ ท่านได้ทราบว่าเราทำอะไรไปบ้าง ท่านก็คงไม่มีอะไรที่จะตำหนิเราได้เลย

เมื่อเราตรวจศีลแล้ว ระลึกถึงคุณงามความดีที่เราได้ทำวันนี้ เราก็มีความสุขมาก ๆ ยิ่งขึ้น เราระลึกว่าวันนี้ได้ทำวัตรสวดมนต์ ได้ทำจิตใจให้สงบสดชื่นเบิกบานด้วยสมาธิภาวนา ได้สร้างประโยชน์แก่ครอบครัว ได้สร้างประโยชน์ที่ทำงาน ได้ทำหน้าที่ของตนอย่างไม่บกพร่อง คิดอย่างนี้แล้วก็มีความสุขมาก ความสุขนี้ไม่ต้องจ่ายเงิน ไม่ต้องบริโภค ไม่ต้องไปซื้อสิ่งใดเลยถึงจะได้ เพราะเป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากความเพียรพยายามของเรา

ขอให้เห็นว่า **คุณภาพชีวิตเกิดจากคุณภาพของการกระทำของเราด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ** มองเป็นศิลปะก็ได้ เราต้องเป็นศิลปินด้วยการแกะสลักชีวิตของเราให้งดงามขึ้นทุกวัน ๆ ซึ่งเป็นศิลปะที่ลึกซึ้งมาก

สิ่งที่สร้างสรรค์นั้นคือตัวชีวิตที่งามแล้ว ตีราคาในตลาดไม่ได้ วัดคุณค่าด้วยเงินไม่ได้ ต้องใช้เครื่องวัดของพระพุทธเจ้า เป็นหลักที่แน่นอน บริสุทธิ์ ไม่ยุ่งเกี่ยวกับกิเลส

(เรียบเรียงจากเรื่องมาตรวัดคุณค่า)

๘๘๘

๓ กฎของธรรมชาติ รู้ไว้..ไม่ทุกข์

พระพรหมมังคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ) วัดชลประทานรังสฤษฎ์ จ.นนทบุรี

ในการศึกษาเรื่องพระพุทธศาสนานั้น เราก็ศึกษาสิ่งที่เรียกว่า **"ธรรมะ"** นั่นเอง ธรรมะนี่เป็นหลักคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นสิ่งนับเนื่องในสิ่งสำคัญที่เรายึดถือเป็นหลักทางใจ

ธรรมะ หมายถึง สิ่งที่เป็นธรรมชาติประการหนึ่ง ธรรมชาติที่มันมีปรากฏอยู่ทั่วๆไป เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ที่เราพูดกันว่า ธรรมชาติมันเป็นอย่างนี้ เช่นว่า ปีนี้ฝนแล้ง แต่ปีก่อนโน้นฝนตกมาก เราก็พูดว่านั่นมันเป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่มีใครจะไปกำหนดกฎเกณฑ์ลงไปได้ว่า ให้เป็นอย่างนั้น ให้เป็นอย่างนี้

สิ่งที่เป็นธรรมชาติมันเหนืออำนาจของคน คนเราไม่สามารถจะบังคับธรรมชาติได้ แต่ว่าเรามีหน้าที่ที่จะเรียนรู้เรื่องธรรมชาติ เพื่อจะได้ปรับตัวเราให้เหมาะกับธรรมชาติ หรือจะได้เรียนรู้ว่า ธรรมชาติมันเป็นอย่างนั้น เมื่อสิ่งนั้นมันเกิดขึ้นมันเป็นไป เราก็ไม่ต้องทุกข์มากเกินไป เพราะเราจะคิดได้ว่า เรื่องมันเป็นอย่างธรรมชาติมันเป็นอย่างนั้น

ธรรมชาตินี้ในภาษาธรรมะจริงๆ นั้นเขาเรียกว่า **"สภาวธรรม" ก็คือสิ่งที่มันเป็นอยู่อย่างนั้น มันเกิดขึ้น มันเป็นอยู่ มันเปลี่ยนแปลงไป** ในรูปอย่างนั้น ไม่รู้ว่ามันเป็นกันอย่างไร แต่ว่ามันก็มีเหตุมีผลตามธรรมชาติ ที่จะเป็นไปตามเรื่อง

ตัวธรรมชาตินั้นมันก็มีระเบียบเหมือนกัน แต่ว่าเราไม่รู้ระเบียบของธรรมชาติ ไม่รู้ว่ามันปรุงแต่งกันอย่างไร จึงไม่เข้าใจในเรื่องนั้นถูกต้อง จึงมักจะเกิดความทุกข์กันบ่อย ๆ แต่ความจริงนั้นมันมีกฎของเขา เป็นระเบียบอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา

ระเบียบของธรรมชาติที่สำคัญที่สุด ที่เราควรจะศึกษาควรจะทำความเข้าใจไว้ให้ถูกต้อง ก็มีอยู่ ๓ ประการ ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงค้นพบ คือ **อนิจจตา** ความไม่เที่ยง **ทุกขตา** ความเป็นทุกข์ **อนัตตา** ความไม่มีเนื้อแท้ในตัวของสิ่งนั้น ๆ อันนี้เป็นเรื่องสำคัญมาก เป็นกฎเกณฑ์ของธรรมชาติที่มีอยู่เป็นอยู่ตลอดเวลา เรียกว่าเป็นสัจจะ เป็นความจริง และเป็นความจริงที่จริงอยู่อย่างนั้นตลอดไป ไม่ว่าที่ใด ๆ มันก็เป็นอยู่อย่างนั้น

ความไม่เที่ยงมันก็มีอยู่ในที่ทุกแห่ง ความเป็นทุกข์มันก็มีอยู่ในที่ทุกแห่ง ความเป็นอนัตตาก็มีอยู่ทุกแห่งเหมือนกัน อันนี้เรียกว่าเป็นระเบียบ เป็นกฎธรรมชาติ **ถ้าเราเรียนรู้กฎของธรรมชาติ จะช่วยให้ผ่อนคลายจากความทุกข์ความเดือดร้อนใจ** เช่น สมมติว่าเราเกิดอาการไม่สบายทางกาย เจ็บไข้ได้ป่วย ก็เพราะว่าเราอาจจะปฏิบัติไม่ถูกตามกฎธรรมชาติ เช่น เกี่ยวกับดินฟ้าอากาศ บางทีมันก็หนาว บางทีมันก็ร้อน เราปรับตัวเองไม่ทัน ก็เกิดการเจ็บไข้ได้ป่วย

หรือบางทีเราก็รับประทานอะไร ๆ เข้าไปในร่างกาย โดยไม่รู้ว่าในสิ่งนั้นมีอะไรเป็นพิษเป็นภัยแก่ร่างกายบ้าง เพราะสิ่งบางอย่างมองเห็นด้วยตาไม่ได้ บางอย่างเราก็มองเห็นด้วยตาของเราได้ ถ้าเรามองเห็นด้วยตา เราก็ไม่รับประทานเข้าไป เช่น อาหารที่เราจะรับประทานถ้าเรามองเห็นว่ามีสิ่งสกปรก เราก็ไม่รับประทาน แต่ถ้าเราไม่เห็นว่าสิ่งนั้นมีสิ่งสกปรก เช่น มีเชื้อโรคอยู่ในอาหาร แล้วเรารับประทานเข้าไป

มันก็ติดเข้าไปกับอาหาร แล้วไปเกิดเจริญงอกงามขึ้นในร่างกาย เราก็เป็นไข้ได้ป่วย

หรือว่าเราไปในที่บางแห่งอากาศไม่บริสุทธิ์ เราก็ไม่รู้ เพราะสิ่งที่ลอยอยู่ในอากาศนั้น ไม่รู้ว่ามีอะไรบ้าง เราก็สูดหายใจเข้าไป เชื้อโรคมันติดเข้าไปกับลมหายใจ เราก็เกิดเป็นไข้ได้ป่วยขึ้นมา

เมื่อใดที่เราเป็นไข้ได้ป่วย ถ้าหากว่าเราเป็นทุกข์ เช่น นอนอยู่ที่เตียงคนไข้แล้วนอนเป็นทุกข์ เรียกว่าเป็นไข้ทั้งสองอย่าง คือ **"ไข้นอก"** กับ **"ไข้ใน"** ร่างกายนั้นป่วยแล้วจิตใจเราก็ป่วยไปด้วย เพราะว่าเราเกิดความทุกข์ทางใจ เกิดน้อยเนื้อต่ำใจ หรือบางทีก็เอาตัวเราไปเปรียบเทียบกับคนอื่น แล้วก็นึกว่าเรานี่เป็นคนอาภัพอับโชค เป็นโรคอย่างนั้นเป็นโรคอย่างนี้ ไม่สบายอย่างนั้น ไม่สบายอย่างนี้ ทำให้เกิดเป็นความทุกข์ไปเปล่า ๆ

แต่ถ้าเราเรียนรู้กฎเกณฑ์ของธรรมชาติ เราก็ควรจะได้เตือนตัวเองว่า **มันเป็นเรื่องธรรมดา เพราะสิ่งทั้งหลายไม่คงที่ มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา** เราจะเปลี่ยนไปเป็นคนป่วยก็ได้ แล้วมันอาจจะเปลี่ยนมาเป็นคนหายป่วยก็ได้

ในชีวิตของคนเราแต่ละคนนั้น เราเคยป่วยแล้วเราก็หายป่วย มันก็เป็นอยู่อย่างนี้เรื่อยไป ในระยะชีวิตจนกว่าจะจบฉาก ไม่รู้ว่าป่วยสักกี่ครั้งกี่หน เดี๋ยวเป็นอย่างนั้นเดี๋ยวเป็นอย่างนี้ ปวดแข้งปวดขา ปีนี้มันปวดตรงนั้น ปีหน้ามันอาจจะไปปวดตรงโน้นก็ได้ บางทีดูแล้วก็น่าขำ เช่นว่ามันปวดอยู่ที่ข้อเท้าข้างซ้าย พอข้างซ้ายหายมันก็มาปวดข้างขวา เราก็นึกขำตัวเองว่า มันแสดงบทบาทเหลือเกิน แล้วด้านขวาหายมันก็กลับไปด้านซ้ายอีก มันแสดงไปในรูปต่าง ๆ มันก็คล้าย ๆ กับละครเหมือนกัน

ละครแห่งความเจ็บไข้ได้ป่วย เอาร่างกายของเราเป็นฉาก แล้วก็แสดงไปในเรื่องอย่างนั้นเรื่องอย่างนี้ ถ้าเราเป็นคนดูที่ใช้สติปัญญา บางทีก็นึกขำตัวเอง ว่าเออมันแปลก ๆ ร่างกายนี้ เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ดูอย่างนี้มันก็ไม่กลุ้มใจ แต่เห็นเป็นของน่าขำไป เราก็นอนป่วยไปตามเรื่อง หมอเขาให้กินยาก็กินไปตามหน้าที่ ตามคำสั่งของหมอรักษาร่างกาย

หมอรักษาร่างกายของเราได้ แต่หมอรักษาใจเราไม่ได้ เราต้องรักษาใจของเราเอง **การรักษาใจนั้นไม่ใช่กินยาที่หมอสั่ง แต่เราต้องกินยาที่พระพุทธเจ้าท่านสั่งไว้ ก็เอายาคือธรรมะนี่แหละมากินเข้าไป** เป็นเครื่องปลอบโยนจิตใจ เพราะเรารู้กฎความจริงของธรรมชาติ ว่ามันเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้

ในเรื่องภายนอกนี้ก็เหมือนกัน เช่นเกี่ยวกับทรัพย์สินเงินทอง เราได้มาแล้วบางทีมันก็หายไป บางทีมันก็มีกำไร แต่บางทีก็เกิดการขาดทุน ถ้าเราเป็นคนไม่ศึกษากฎเกณฑ์ของธรรมชาติ เราก็มีปัญหา มีความทุกข์ มีความเดือดร้อนใจ ว่าทำไมมันมาเกิดกับเราอย่างนี้

ความจริงแล้วไม่ได้เกิดแก่เราคนเดียว แต่เกิดขึ้นแก่ใคร ๆ ก็ไม่รู้ ถ้าเรียกคนในโลกนี้มาสัมมนาดูว่า ใครต้องผิดหวัง ใครต้องขาดทุน ใครต้องสูญเสียอะไรในชีวิตมาบ้าง มีทุกคนเลยทีเดียว อันนี้มันเป็นเรื่องความจริง

ถ้าเรามีเพื่อนฝูงมิตรสหาย เวลาเราพบปะกัน ลองคุยกันดู มีหลายคนต้องเล่าให้ฟังว่า แหมต้องสูญเสียอย่างนั้นอย่างนี้ นึกว่าจะได้เท่านั้นกลับไม่ได้ บางทีก็ขาดทุนยุบยับไปเลย พอเราได้ฟังเรื่องของเพื่อนแล้ว เราก็ว่าของฉันก็มีเหมือนกัน แล้วเราก็มาอวดกัน

อวดความทุกข์ความเดือดร้อนที่มันเกิดขึ้น แล้วก็จะได้ปลงว่าไม่ใช่เป็นแต่เราคนเดียว คนอื่นเขาก็เป็นเหมือนกัน

ยิ่งเราไปอยู่ตามโรงพยาบาล เรานอนอยู่บนเตียง ข้างๆเราก็นอนกันเป็นแถวเลยทีเดียว แล้วเราก็นึกว่าไม่ได้เป็นแต่เรา คนอื่นเขาก็เป็นเหมือนกัน เพราะมันเป็นระบบของธรรมชาติ ซึ่งเราหนีไม่ได้ เราจะต้องประสบพบเห็นกับสิ่งเหล่านั้น

คิดอย่างนี้แล้วมันก็ช่วยให้ใจสบาย เพราะเราเรียนรู้ในเรื่องธรรมะที่เรียกว่า ธรรมชาติ กฎเกณฑ์ของธรรมชาติ

(เรียบเรียงจากส่วนหนึ่งของการแสดงธรรม
วันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๒๐)

๘๘๘

เจ็บไข้ได้ป่วย โอกาสแห่งการบรรลุธรรม

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) วัดธารน้ำไหล จ.สุราษฎร์ธานี

เรื่องที่จะนำมากล่าวนี้ เป็นเรื่องที่แสดงให้เห็นว่า **แม้ในโอกาสแห่งความเจ็บไข้ ก็ยังเป็นโอกาสแห่งการบรรลุธรรมอันสูงสุดได้**

อาตมาได้เคยกล่าวมาแล้วหลายครั้งหลายหนว่า ควรจะใช้โอกาสที่ดีที่สุดนี้ ให้ได้หรือให้เป็นกันไว้ทุกคน เพราะว่า**ทุกคนก็ต้องมีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา และโอกาสนั้นเป็นโอกาสที่จะเห็นธรรม หรือบรรลุธรรม หรือแม้ที่สุดแต่จะพิจารณาธรรมยิ่งกว่าโอกาสใด**

หากแต่ว่าคนโดยมากได้ละโอกาสนั้นเสีย คือว่าพอมีความเจ็บไข้ขึ้นมา ก็ดิ้นรนกระวนกระวาย แทนที่จะใช้โอกาสนั้นพิจารณาธรรม ก็ไปกลัวเสียบ้าง หรือกระวนกระวายอย่างอื่น เลยไม่เป็นโอกาส การทำอย่างนี้ไม่ถูกต้องตามวิธีที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้

ทุกคนควรจะนึกให้เห็นความจริงในข้อที่ว่า **ความทุกข์นั้นสอนดีกว่าความสุข** หรือถ้าว่ากันโดยที่แท้แล้ว ความสุขนั้นอาจจะไม่สอนอะไรเสียเลยก็ได้ แต่ความทุกข์นั้นสอนมากทีเดียว แล้วสอนดีด้วย แต่แล้วคนก็ไม่เปิดโอกาสให้ความทุกข์นั้นสอน พอมีความทุกข์เข้ามา ก็สมัครเป็นเจ้าทุกข์เสีย ไม่พยายามจัดแจงหรือกระทำให้ความทุกข์นั้นเป็นผู้สอน นี่เรียกว่า ทำให้โอกาสที่ดีที่สุดนั้นผ่านไป

เหมือนกับที่ได้กล่าวมาแล้วว่า *ขโณ โวมา อุปจฺจคา - ขณะอันสำคัญนั้นอย่าได้ล่วงไปเสียเลย*

ขณะอันสำคัญในที่นี้ก็ได้แก่โอกาสเช่นนี้เป็นต้น เพราะว่าเราไม่ได้เจ็บไข้กันบ่อย ๆ แต่พอเจ็บไข้มาถึง ก็เป็นโอกาสที่จะให้ความเจ็บไข้นั้นสอน แต่แล้วเราก็ปล่อยให้ล่วงไปเสีย จนไม่ได้สอน เพราะว่าเรามันโง่ ไม่รู้จักทำสิ่งที่มีประโยชน์ให้เป็นประโยชน์ หรือว่าที่เป็นประโยชน์ที่สุด

เคยเตือนกันแล้วเคยเตือนกันเล่า ว่าให้ดูให้ดี มันมีแต่ได้ไม่มีเสีย แม้แต่ความทุกข์ ซึ่งคนอื่นเขามองกันเป็นเรื่องเสีย นี้เรียกว่ามองไม่เป็น ถ้ามองเป็น แม้แต่ความทุกข์ก็เป็นเรื่องได้ ไม่ใช่หมายความว่าได้ทุกข์ แต่ว่าได้โอกาสที่จะศึกษาเรื่องทุกข์

ถ้าไม่มีความทุกข์มาแล้วจะศึกษาเรื่องความทุกข์ได้อย่างไร ถ้าไม่ศึกษาความทุกข์มันก็ไม่รู้จักความทุกข์ แต่ถ้าไม่มีความทุกข์มาแล้วเราจะศึกษาอะไร? ดังนั้น เราต้องมีความทุกข์จริง ๆ มา ไม่ใช่นึก ๆ เอาว่า ความทุกข์เป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้

เรื่องพระศาสนานี้ไม่ใช่เรื่องนึก ๆ เอา จะศึกษาเรื่องอะไร ก็ต้องมีเรื่องนั้นจริง ๆ จะศึกษาเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันก็ต้องศึกษาลงไปบนสิ่งซึ่งกำลังแสดงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วก็ต้องเป็นภายในด้วย การไปมัวศึกษาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของคนอื่นของสิ่งอื่นนั้น เป็นไปไม่ได้ หรืออย่างจะเป็นไปได้ก็ได้ผลน้อย ก็ต้องศึกษาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่มีอยู่ในความรู้สึกของตนเอง

ความเจ็บไข้ ก็เป็นสิ่งหนึ่ง ซึ่งแสดงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เรียกว่า มันเป็นความทุกข์อยู่แล้ว ก็เป็นการแสดงทุกขังได้ดี แล้วความเปลี่ยนแปลงจากความสบายมาเป็นความไข้นี้ มันก็แสดงอนิจจังที่ดีอย่างยิ่งอยู่แล้ว แล้วความที่เจ็บไข้มันไม่อยู่ในอำนาจของใคร นี้ก็เป็นการแสดงอนัตตาของสังขารนั้น ๆ อยู่แล้ว

เพราะฉะนั้น ควรจะถือเอาโอกาสเช่นนี้ ทำสิ่งที่เป็นทุกข์ให้กลายเป็นความรู้ สำหรับจะแก้ความทุกข์นั้นเอง

ที่เรียกว่า *"ดูให้ดี มันมีแต่ได้ไม่มีเสีย"* อุจจาระ ปัสสาวะ เขายังเอาไปทำปุ๋ยใส่ผัก รดต้นไม้ ให้เป็นผลดีได้ไม่ต้องทิ้ง แล้วกลับได้เงินที่ได้มาจากการขายผัก นี่ก็เพราะว่ารู้จักดูให้ดี แล้วก็ทำให้ได้ให้กลายเป็นได้ ไม่ต้องเสียไม่ต้องทิ้งเปล่า นี่เป็นตัวอย่างเท่านั้น แล้วก็เป็นเรื่องวัตถุข้างนอกด้วย

เมื่อพูดถึงเรื่องภายใน คือเรื่องความทุกข์ที่เกิดอยู่กับใจ มันมีค่ามากกว่าอุจจาระ ปัสสาวะเหล่านั้น เพราะว่าถ้าทำให้ดีแล้ว มันจะสนองผลขึ้นมาเป็นการเห็นธรรม หรือเป็นการบรรลุมรรคผลนิพพานเอาทีเดียว จึงขอให้ท่านทั้งหลายพยายามสังเกตข้อนี้ให้ดี ๆ จนเห็นว่าความทุกข์นั้นแหละมันสอน ส่วนความสุขนั้นมันไม่สอน หรือสอนไม่เท่ากับความทุกข์ คือสอนน้อยเหลือเกิน

เพราะว่าในขณะที่กำลังมีความสุขนั้น จิตใจมันระเริงหลงไปด้วยความสุข มันจึงไม่มีโอกาสที่จะสอน แต่พอมีความทุกข์ มันพร้อมที่จะสอน ฉะนั้น ขอให้ตั้งใจ ในการที่จะให้โอกาสแก่มันสักหน่อยหนึ่งเท่านั้นขนาดที่ให้ได้บรรลุมรรคผล

มันมีเรื่องกล่าวอยู่ในอรรถกถาของมหาสติปัฏฐานสูตรว่า **ภิกษุพิจารณาเวทนาอันเป็นทุกข์ ที่เกิดจากเสือกำลังกัดตนอยู่เรื่อย ๆ ไปจนเป็นพระอรหันต์พร้อมกันไปกับการสิ้นชีวิตเพราะเสือกัดกิน** อย่างนี้คิดดูเถิดว่า มันน่าสนุกสักเท่าไร หรือว่าน่าอัศจรรย์มากสักเท่าไร

ภิกษุอยู่ในป่า แล้วเสือก็กัด มันก็เจ็บปวด ก็ถือเอาเวทนาที่เจ็บปวดเพราะเสือกัดนั้น เป็นอารมณ์แห่งเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เสือมันก็กัดกินต่อไป ก็พิจารณาเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานยิ่งขึ้นไป จนกระทั่งตายพร้อมกับการบรรลุพระอรหันต์

นี่ดูให้ดีมีแต่ได้ไม่มีเสียนั้น มันมีความหมายอย่างนี้ เพราะว่ามันมีเวทนาจริงๆ ที่เจ็บปวดอยู่จริงๆ เมื่อเจ็บปวดมากก็ยิ่งพิจารณามาก ยิ่งพิจารณาแก่กล้า มันก็เลยได้ผลอย่างแก่กล้า คือเป็นพระอรหันต์ได้ดังนี้

นี้ก็เป็นเรื่องที่ควรจะคิด จนเห็นว่าความทุกข์นี้มันสอนดีกว่าความสุข จะเป็นความสุขชนิดไหนมันก็ไม่สอนทั้งนั้น ยิ่งความสุขในเรื่องกามารมณ์แล้วยิ่งไม่สอน แม้จะเป็นความสุขที่เกิดมาจากฌาน จากสมาธิ จากสมาบัติ มันก็ไม่เคยสอน ไม่ปรากฏว่าความสุขมันสอนอะไรได้ เพราะมันสบายไปเสียเรื่อย

ส่วนความทุกข์นั้นไม่เป็นอย่างนั้น มันขบกัดเสียจนไม่มีความเพลิดเพลิน มีแต่ความรู้สึกที่เป็นความเจ็บปวด มันจึงเหลืออยู่แต่ว่าเราจะต่อสู้ความเจ็บปวด เพื่อเอาความทุกข์นั้นมาเป็นอารมณ์ของการศึกษาได้หรือไม่เท่านั้น คนที่เคยเจ็บปวดก็คงจะรู้รสของความเจ็บปวดมาแล้ว

แต่ว่าความเจ็บปวดบางอย่าง มันก็ยากเหมือนกันที่จะเปลี่ยนให้เป็นอารมณ์สำหรับการศึกษาเรื่องความทุกข์นี้ เช่น ปวดศีรษะ ถ้ามันมากเกินมันก็คงเป็นบทเรียนที่ยาก มันไม่เหมือนกับการเจ็บปวดบางอย่างที่เจ็บที่เนื้อที่หนัง ซึ่งพอจะทนได้

แต่ถึงอย่างไรก็ดี ถ้าเราจะพยายามกันจริงๆ แล้ว แม้แต่เรื่องปวดศีรษะอย่างแรง หรือการปวดฟันอย่างรุนแรง มันก็คงจะไม่มากไปกว่าความปวดที่มาจากเสือกำลังกัดและกำลังกิน มันก็คงกินถึงกระดูก มันก็คงจะเจ็บไม่น้อยไปกว่าปวดศีรษะหรือปวดฟัน แล้วภิกษุองค์นั้นก็สามารถที่จะถือเอาเป็นโอกาสสำหรับศึกษาเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จนบรรลุพระอรหันต์ได้

เป็นอันว่า เราก็ตั้งใจไว้ให้แน่วแน่ว่า แม้จะเป็นเรื่องปวดฟัน ปวดศีรษะ ปวดอะไรก็ตาม จะต้องลองต่อสู้กับมัน ถ้าว่ากำลังใจมันเข้มแข็งพอ ก็คงจะเป็นโอกาสสำหรับศึกษาได้เป็นอย่างดี ถ้าเป็นเรื่องความไข้แล้ว มันก็ง่ายกว่านั้น หรือถ้าเป็นเรื่องที่เจ็บเนือง ๆ เช่น เจ็บเป็นวัณโรคอย่างนี้ ก็คงจะเป็นโอกาสดียิ่งขึ้นไปอีก

ฉะนั้น ใครกำลังเจ็บเป็นอะไรอยู่บ่อย ๆ ก็จงพยายามถือเอาโอกาสนี้ให้เป็นโอกาสที่ดีที่สุด

๘๘๘

สุขด้วยปัญญา

พระไพศาล วิสาโล

ผู้มีปัญญากับผู้ไม่มีปัญญาแตกต่างกันตรงไหน ข้อหนึ่งที่สำคัญก็คือ ผู้มีปัญญานั้นย่อมหาความสุขได้แม้ประสบทุกข์ ส่วนผู้ไม่มีปัญญามัวแต่เป็นทุกข์ ทั้ง ๆ ที่พบสุข

เมื่อความเจ็บป่วย ความสูญเสียหรือความล้มเหลวเกิดขึ้นกับผู้มีปัญญา เขาไม่เอาแต่บ่นหรือตีโพยตีพาย แต่ยอมรับว่าเป็นความจริงที่เกิดขึ้นแล้ว อีกทั้งเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นได้ ไม่ว่ากับใครก็ตาม ดังนั้นจึงหันมาใคร่ครวญว่าจะแก้ไขหรือจัดการกับมันอย่างไร หากแก้ไขไม่ได้ ก็ยอมรับความจริงและมองไปข้างหน้า ไม่มัวเสียดายหรือเสียใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นอันเป็นอดีตไปแล้ว เพราะรู้ว่าความเสียใจนั้นเป็นการซ้ำเติมตัวเอง ป่วยกายก็พอแล้ว ทำไมต้องป่วยใจด้วย เสียทรัพย์ก็พอแล้วจะเสียใจไปอีกทำไม หาไม่อาจทำให้เสียสุขภาพ และเสียงานเสียการตามมา เท่านั้นไม่พอ อาจเสียสัมพันธภาพอีกด้วย เพราะเผลอระบายอารมณ์ใส่คนใกล้ชิด เช่น ลูกหรือคู่รัก

ผู้มีปัญญานั้นนอกจากจะไม่ปล่อยให้ใจเป็นลบแล้ว ยังรู้จักมองหาข้อดีหรือประโยชน์จากเหตุร้ายที่เกิดขึ้น เช่น ได้เห็นสัจธรรมว่าสังขารนั้นไม่เที่ยงเลย พบกับพราก เจอกับจากเป็นของคู่กัน ไม่มีอะไรที่เป็นของเราอย่างแท้จริง มันแค่มาอยู่กับเราเพียงชั่วคราวเท่านั้น ถ้ายึดติดถือมั่นว่าเป็นของเราเมื่อใด ก็เป็นทุกข์เมื่อนั้น ความทุกข์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตยังเตือนใจให้ไม่ประมาทและฝึกใจให้เข้มแข็ง ทำให้มีภูมิต้านทานต่อความทุกข์ และอดทนต่อความผันผวนปรวนแปรในชีวิตได้มากขึ้น

ความทุกข์ไม่ได้มีแต่ด้านลบ ยังมีด้านบวกที่ปัญญาเท่านั้นจะช่วยให้มองเห็น

หลายคนพบว่า ความเจ็บป่วยทำให้เขาได้สัมผัสกับความรักอย่างลึกซึ้งของพ่อแม่ หรือรู้ว่ายังมีคนอีกมากมายที่รักและห่วงใยเขา ขณะที่จำนวนไม่น้อย ขอบคุณโรคร้าย ที่ช่วยให้เขาได้พบธรรมะและความสงบเย็นในจิตใจ ส่วนคนที่ล้มละลายก็ได้เห็นน้ำใจของมิตรแท้ และรู้ว่าทรัพย์สินเงินทองหาใช่สรณะที่แท้ไม่ ใช่แต่เท่านั้น เขายังมองเห็นว่าถึงจะเจอเรื่องร้ายเพียงใด ก็ยังดีที่มันไม่ร้ายไปกว่านี้

การมองด้านบวกยังหมายถึงการมองเห็นสิ่งดี ๆ ที่ยังมีอยู่กับตัว ไม่มัวใส่ใจกับสิ่งที่เสียไปหรือสิ่งแย่ ๆ ที่กำลังเกิดขึ้น แทนที่จะอาลัยแขนขาที่พิการหรือตาที่มืดบอด ก็หันมาชื่นชมอวัยวะต่าง ๆ อีกมากมายที่ยังดีอยู่ และใช้อย่างเต็มศักยภาพจนทดแทนสิ่งที่เสียไป ดังนั้นจึงพบกับความสุขได้ไม่ยาก ทำนองเดียวกัน แทนที่จะคำนึงถึงทรัพย์ที่เสียไป ก็หันมาตระหนักว่าตนเองยังมีทรัพย์อีกมากมายที่สามารถให้ความสุขแก่ตนได้ ใช่แต่เท่านั้น สุขภาพก็ยังดีอยู่ อีกทั้งมีพ่อแม่และคนรักอยู่ใกล้ตัว ซึ่งล้วนแต่เป็นสิ่งทรงคุณค่าที่เงินซื้อไม่ได้

ด้วยเหตุนี้ ทั้ง ๆ ที่ประสบทุกข์ ผู้มีปัญญาก็ยังสามารถมองเห็นและเก็บเกี่ยวความสุขที่มีอยู่รอบ ๆ ตัว อีกทั้งยังสามารถสัมผัสความสุขจากภายใน อันเกิดจากใจที่ปล่อยวาง และยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นธรรมดา รวมทั้งความสงบเย็นจากสมาธิภาวนา

ในทางตรงกันข้าม ผู้ไม่มีปัญญา แม้มีทุกอย่างในชีวิต แต่ก็ยังทุกข์เพราะรู้สึกว่ามีน้อยไป ทั้ง ๆ ที่มีสุขภาพดี หน้าตาสะสวย ทรวดทรงงดงาม ก็ยังกลุ้มใจเพราะมองเห็นแต่ข้อตำหนิ เช่น มีสิว ผิวคล้ำ

น้ำหนักเกิน ได้โบนัสนับล้านก็ยังไม่พอใจ เพราะเห็นเพื่อนได้มากกว่า มีบ้านที่งดงาม กว้างขวาง อยู่สบาย ก็ยังไม่มีความสุข เพราะเห็นเพื่อนอยู่คฤหาสน์ ถึงจะได้โชคลาภมา ก็ยังเสียใจ เพราะคิดว่าน่าจะได้มากกว่านี้

ผู้ไม่มีปัญญานั้น หากไม่หมกหมุ่นอยู่กับสิ่งที่เสียไป ก็มัวแต่ชะเง้อมองสิ่งที่ยังไม่มี หวังว่าจะมีความสุขก็ต่อเมื่อได้มันมาครอบครอง เขาคิดถึงแต่ความสุขที่รออยู่ข้างหน้า จนลืมไปว่าความสุขนั้นมีอยู่กับเขาแล้ว เป็นความสุขที่สัมผัสได้ในปัจจุบัน จะเรียกว่า เป็นความสุขที่อยู่ปลายจมูกก็ได้ แต่มันอยู่ใกล้มากจนมองไม่เห็น หาไม่ก็เป็นเพราะมันอยู่กับเขานานจนกลายเป็นสิ่งจำเจไม่มีค่า หรือเป็น "ของตาย" หารู้ไม่ว่ามันเป็นของชั่วคราว สักวันหนึ่งก็ต้องสูญสลายหายไป ต่อเมื่อวันนั้นมาถึง เขาจึงจะเห็นคุณค่าของมัน แต่ถึงตอนนั้นก็สายไปเสียแล้ว แม้กระนั้นเขาก็ยังไม่สรุปบทเรียนมัวแต่เศร้าเสียใจที่สูญเสียมันไป จนลืมใส่ใจกับสิ่งดี ๆ อีกมากมายที่ยังหลงเหลืออยู่ ซึ่งสามารถให้ความสุขแก่ตนได้

ผู้ไม่มีปัญญานั้นจะเห็นคุณค่าของสิ่งใดก็ต่อเมื่อ ๑) มันยังไม่เป็นของเขา ๒) เขาสูญเสียมันไปแล้ว แต่ผู้มีปัญญานั้นเห็นคุณค่าของสิ่งนั้นขณะที่มันยังอยู่กับเขา เพราะเขาให้ความสำคัญกับปัจจุบันมากกว่าอนาคตหรืออดีต ดังนั้น เขาจึงมีความสุขทุกขณะ โดยไม่หวังความสุขจากอนาคตหรือหวนหาความสุขในอดีต

ผู้มีปัญญาแม้ประสบทุกข์ แต่ใจก็ไม่ตกต่ำย่ำแย่ เพราะนอกจากไม่ยอมให้ความทุกข์ฉาบย้อมครอบงำใจแล้ว ยังสามารถมองเห็นความสุขทุกขณะด้วยประการฉะนี้

๘๘๘

จริงหรือ? บริจาคอวัยวะ ชาติหน้าพิการ!!

กองบรรณาธิการ ธรรมลีลา

เรื่องการบริจาคอวัยวะนี้ ยังมีผู้คนอีกมากมายที่มีความเชื่อว่า หากบริจาคอวัยวะไปแล้ว เกิดชาติหน้าร่างกายจะไม่สมประกอบ หรือ พิกลพิการไป เช่น บริจาคดวงตา ชาติหน้าเกิดมาจะตาบอด เป็นต้น

แต่จริงๆ แล้ว การบริจาคอวัยวะไม่ได้เป็นอย่างที่เชื่อกัน ตรงกันข้าม กลับเป็นเรื่องที่ดีงาม เป็นบุญเป็นกุศลอันยิ่งใหญ่ เช่น การบริจาคดวงตา ชาติหน้าเกิดมาก็จะได้ดวงตาที่วิเศษสุด เป็นดวงตาทางปัญญา เป็นต้น

ดังนั้น เพื่อทำความเข้าใจเรื่องเหล่านี้ให้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา กองบรรณาธิการ "ธรรมลีลา" จึงได้นำเนื้อหาการสนทนาระหว่าง**นายแพทย์วิศิษฐ์ ฐิตวัฒน์** ผู้อำนวยการศูนย์รับบริจาคอวัยวะสภากาชาดไทย กับ**พระพรหมคุณาภรณ์** (ป.อ.ปยุตฺโต) เจ้าอาวาสวัดญาณเวศกวัน จ.นครปฐม เมื่อวันที่ ๑๔ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๒ จากหนังสือเรื่อง **"พระพุทธศาสนากับการบริจาคอวัยวะ"** มาให้ศึกษากัน

บริจาคอวัยวะเป็นบุญสูงใหญ่

นพ.วิศิษฐ์ ฐิตวัฒน์ : มีข้อห้ามในศาสนาพุทธหรือไม่เกี่ยวกับเรื่อง "การบริจาคอวัยวะ"

พระพรหมคุณาภรณ์ : ตามปกติ ไม่มีข้อห้าม มีแต่สนับสนุน เพราะการบริจาคอวัยวะเป็นการเสียสละเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น ต้องการให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์และมีความสุข การบริจาคจึงเป็นหลักธรรมที่สำคัญของพระพุทธศาสนา ไม่ว่าจะเป็น **"ทศพิธราชธรรม"** ก็ดี การบำเพ็ญ **"บารมี"** ของพระพุทธเจ้าเมื่อยังเป็นพระโพธิสัตว์ก็ดี ก็มีการบริจาคเป็นคุณธรรมข้อแรก

การบริจาคนี้ เป็นการให้เรียกว่า **"ทาน"** คือ การให้เพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่น โดยเฉพาะในการบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์ ซึ่งเรียกว่า **"ทานบารมี"** นั้น การบริจาคอวัยวะเพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่น เป็นความดีที่จำเป็นต้องทำเลยทีเดียว

เพราะการก้าวไปสู่โพธิญาณ ต้องมีความเข้มแข็งของจิตใจในการเสียสละเพื่อความดี ทั้งนี้ ทานที่เป็นบารมี แบ่งเป็น ๓ ขั้น เช่นเดียวกับบารมีอื่นๆ คือ

ทานบารมี ระดับสามัญ คือ การบริจาคทรัพย์สินเงินทองของนอกกาย ถึงจะมากมายแค่ไหนก็อยู่ในระดับนี้

ทานอุปบารมี คือ ทานบารมีระดับรองหรือจวนสูงสุด ได้แก่การเสียสละทำความดีถึงขั้นสามารถบริจาคอวัยวะเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นได้

ทานปรมัตถบารมี คือ ทานบารมีขั้นสูงสุด ได้แก่ การบริจาคชีวิตเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น หรือเพื่อรักษาธรรม

แน่นอนว่า การบริจาคอวัยวะนั้นเป็นคุณธรรมสำคัญ และเป็นบุญมากตามหลักพระพุทธศาสนา นอกจากเป็นบารมีขั้นทานอุปบารมีแล้ว ยังโยงไปหาหลักสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่เรียกว่า **"มหาบริจาค"** คือการบริจาคใหญ่ ซึ่งพระโพธิสัตว์จะต้องปฏิบัติอีก ๕ ประการ คือ **บริจาคทรัพย์ บริจาคราชสมบัติ บริจาคอวัยวะและนัยน์ตา บริจาคตัวเอง หรือบริจาคชีวิต และบริจาคบุตรภรรยา**

บริจาคบุตรและภรรยานั้น คนสมัยใหม่อาจจะมองในทางที่ไม่ค่อยดี แต่ต้องเข้าใจว่า การบริจาคบุตรภรรยานี้ไม่ใช่ไปมองในแง่ทอดทิ้งบุตรภรรยา แต่มองในแง่ที่สามารถสละความหวงแหนยึดถือทางจิตใจอย่างคนทั่วไป ที่เมื่อมีความยึดถือผูกพันด้วยความรัก ก็มักจะมีความเอนเอียงเป็นอย่างน้อย

ผู้ที่จะเป็นพระพุทธเจ้าได้คือพระโพธิสัตว์นั้น จิตใจจะต้องตรงต่อธรรม สามารถรักษาความถูกต้อง โดยไม่เห็นแก่อะไรทั้งสิ้น จึงต้องสละความยึดถือแม้แต่ลูกเมียได้ แต่การจะสละบุตรภรรยาคือยอมให้เขาไปกับใครนั้น มีข้อแม้ว่าต้องให้เขายินดีพอใจหรือเต็มใจด้วย ถ้าเขาไม่พอใจก็ไม่บริจาค ท่านมีเงื่อนไขไว้แล้ว

หันกลับมาเรื่องการบริจาคอวัยวะ เป็นอันว่า พระโพธิสัตว์จะเป็นพระพุทธเจ้าได้จำเป็นต้องบำเพ็ญมหาบริจาค ซึ่งมีการบริจาคอวัยวะ บริจาคนัยน์ตา บริจาคชีวิตรวมอยู่ด้วย

เพราะฉะนั้น จึงเป็นการแน่นอนอยู่แล้วว่าไม่มีการห้าม นอกจากจะทำด้วยโมหะและโดยไม่มีเหตุผล ส่วนการทำอย่างมีเหตุผล คือมีจิตเมตตากรุณา ต้องการเสียสละให้เกิดประโยชน์แก่ผู้อื่นนี้ ท่านสนับสนุน

บริจาคอวัยวะคนตาย บุญได้แก่ใคร

นพ.วิศิษฐ์ ฐิตวัฒน์ : ถ้าถามว่า การบริจาคอวัยวะนั้นได้บุญหรือไม่ และใครเป็นคนได้ อย่างเช่นคนหนึ่งแสดงความจำนงบริจาคอวัยวะไว้ แต่เสียชีวิตในภาวะที่ไม่สามารถบริจาคได้ กับอีกคนหนึ่งไม่ได้แสดงความจำนงบริจาค แต่เสียชีวิตด้วยภาวะสมองตายแล้ว ญาติได้ตัดสินใจบริจาค ลักษณะนี้ไม่ทราบว่าใครจะเป็นคนได้บุญ หรือได้บุญมากน้อยอย่างไร

พระพรหมคุณาภรณ์ : ในแง่นี้ต้องแยกออกเป็น ๒ ประเด็น ประเด็นที่หนึ่งคือ **"เป็นบุญหรือไม่?"** ซึ่งตอบได้เลยว่า **เป็นบุญอยู่แล้ว** ดังที่พระโพธิสัตว์ท่านบริจาค และเป็นบุญขั้นสูงถึงขั้นเรียกว่า **"บารมี"** เลยทีเดียว

แต่สำหรับคนทั่วไปจะมีความตั้งใจที่จะบรรลุโพธิญาณหรือไม่เป็นอีกเรื่องหนึ่ง ถ้าเราไม่ได้มีความตั้งใจไม่ได้ตั้งปณิธานอย่างนี้ ก็ไม่เรียกว่าเป็นบารมี **แต่เป็นบุญซึ่งจัดว่าเป็นบุญอันยิ่งใหญ่เลยทีเดียว เพราะเป็นบุญที่ทำได้ยาก ต้องมีความเสียสละจริง ๆ** เป็นอันว่าได้บุญแน่นอน เพราะเกิดจากเจตนาที่เสียสละให้ ด้วยความกรุณาปรารถนาดีต่อผู้อื่นอันใหญ่หลวง

ส่วนที่ว่า **"ใครจะเป็นผู้ได้บุญ?"** นั้น ตอบง่าย ๆ ว่า **ใครเป็นผู้บริจาค คนนั้นก็ได้** เพราะมันอยู่ที่เจตนาของผู้นั้น ในกรณีที่เป็นคนที่ตายไปแล้ว และญาติบริจาค ก็เลยกลายเป็นว่า คนที่ตายไปแล้วไม่ได้รับ เพราะว่าไม่ได้เจตนา ในแง่นี้ต้องพูดอีกขั้นหนึ่ง คือญาติที่บริจาคนั้นต้องอุทิศส่วนกุศลไปให้เขาอีกทีหนึ่ง **ในทางธรรมถือว่าถ้าบริจาคในขณะที่ตัวยังเป็นอยู่ ก็จะเป็นบุญขั้นสูง**

นพ.วิศิษฐ์ ฐิตวัฒน์ : คนที่ได้รับอวัยวะไปแล้ว ทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ เขาจะได้รับผลบุญนั้นหรือไม่ เพราะทางศูนย์รับบริจาคอวัยวะฯ ไม่ได้บอกชื่อของคนที่บริจาคให้ ผู้ที่รับอวัยวะไป จะอธิษฐานอย่างไรดี

พระพรหมคุณาภรณ์ : แม้จะไม่ระบุชื่อผู้ที่เราอุทิศส่วนกุศลให้ เพียงแต่ตั้งใจว่า อุทิศให้แก่เจ้าของอวัยวะที่บริจาคให้เรา หรือที่เราได้รับบริจาคนี้ก็พอแล้ว

บริจาคอวัยวะแล้ว เกิดใหม่ร่างกายยิ่งดี

นพ.วิศิษฐ์ ฐิตวัฒน์ : ปัญหาที่เราเจอ ในการทำการประชาสัมพันธ์ให้คนทั่วไปแสดงความจำนงบริจาคอวัยวะ คือบางคนก็ยังมีความเชื่อว่าถ้าให้อวัยวะเขาไปแล้วในชาตินี้ เกิดมาชาติหน้าจะมีอวัยวะไม่ครบ

พระพรหมคุณาภรณ์ : อันนี้ไม่จริงเลย มีแง่พิจารณา ๒ อย่างด้วยกัน

๑. ในแง่หลักฐานทางคัมภีร์แสดงว่า พระพุทธเจ้า เมื่อเป็นพระโพธิสัตว์ ทรงบริจาคนัยน์ตา ก็เป็นเหตุให้พระองค์ทรงได้**สมันตจักษุ** คือเป็นพระเนตรหรือดวงตาที่เป็นพิเศษสุดของพระพุทธเจ้า ซึ่งเราแปลว่า ดวงตาซึ่งมองเห็นโดยรอบ ไม่ใช่ดวงตาที่เป็นวัตถุอย่างเดียว แต่หมายถึงดวงตาทางปัญญาด้วย ในแง่พระคัมภีร์ก็สนับสนุนชัดเจนว่าชาติหน้ามีแต่ผลดี

๒. ในแง่เหตุผลที่เข้าใจกันว่า บริจาคอวัยวะไปแล้ว เกิดมาอวัยวะจะบกพร่อง เหตุผลที่ถูกต้อง ไม่ใช่อย่างนั้น เราต้องมองว่าชีวิตที่เกิดมานี้ จิตใจเป็นส่วนสำคัญในการปรุงแต่งสร้างสรรค์ อย่างเราเป็นอยู่ทุกวันนี้ ถ้าเรามีเมตตาคิดดีปรารถนาดีต่อผู้อื่น ยิ้มแย้มแจ่มใสต่อไปหน้าตาเราก็ถูกปรุงแต่งให้แจ่มใสเบิกบาน

ในทางกลับกัน ถ้าเราคิดร้ายต่อผู้อื่น มักโกรธ อยากจะทำร้ายรังแกเขาอยู่เรื่อย หน้าตาก็จะบึ้งตึง เครียด หรือถึงกับดูโหดเหี้ยม นี่เป็นผลมาจากสภาพที่เคยชินในชีวิตประจำวัน แม้แต่ในชาติปัจจุบันนี้เอง

ทีนี้ชีวิตที่จะเกิดต่อไป ก็จะต้องอาศัยจิตที่มีความสามารถในการปรุงแต่ง ขอให้คิดง่าย ๆว่า คนที่บริจาคอวัยวะให้คนอื่น ก็คือปรารถนาดีต่อเขา อยากให้เขาพ้นจากความทุกข์ หายเจ็บป่วย อยากให้เขาเป็นสุข

จิตอย่างนี้ในตอนคิดก็เป็นจิตที่ดี คือจิตใจยินดีเบิกบาน คิดถึงความสุข ความดีงาม ความเจริญ จิตก็จะสะสมความโน้มเอียงและพัฒนาความสามารถในด้านนี้ ถ้าคิดบ่อย ๆ จิตก็จะยิ่งมีความสามารถและมีความโน้มเอียงไปในทางที่จะปรุงแต่งให้ดี และคุณสมบัตินี้ก็จะฝังอยู่เป็นสมรรถภาพของจิต

เพราะฉะนั้น **ในการบริจาค เราจึงต้องทำจิตให้ผ่องใสให้ประกอบด้วยคุณธรรม มีเมตตา ปรารถนาดี และอันนี้แหละที่จะทำให้เราได้บุญมาก**

ตรงกันข้ามกับคนที่คิดร้ายอยู่เสมอ คิดแต่จะโกรธ คิดแต่จะรังแกสัตว์ อยากจะทำร้ายคนโน้นคนนี้ คนที่คิดทำร้ายเขานั้น จิตจะคิดจะนึกถึงการบุบสลาย ความเจ็บปวด อาการมีเลือดไหล สภาพแตกหักแหว่งวิ่น บกพร่อง ขาดหาย และการสูญเสียที่ร้าย ๆ ไม่ดีทั้งนั้น

และเมื่อคิดอยู่เสมอ จิตก็มีความโน้มเอียงที่จะคิดในแง่นี้ และก็จะพัฒนาความสามารถที่จะคิดไปในทางที่ไม่ดี ในการทำลาย ในการแตกสลาย คิดถึงชีวิต คิดถึงคนเมื่อไร ก็จะมองเห็นแต่รูปร่างไม่ดีบุบสลาย แขนขาด ขาขาด เจ็บปวดทรมาน นานเข้าบ่อยเข้า คนอย่างนี้ก็จะหมดความสามารถในการปรุงแต่งในทางที่ดี

คนที่ทำร้ายคนอื่น ชอบรังแกข่มเหงคนอื่น หรือคิดร้ายอยู่เสมอ เมื่อไปเกิดใหม่ก็จะมีปัญหาเรื่องความบกพร่องของอวัยวะมักเจ็บป่วยประสบอันตรายอะไรต่าง ๆ เพราะว่าจิตสะสมความโน้มเอียงและพัฒนาความสามารถในทางที่ไม่ดีจนฝังลึก เรียกว่า ลงร่องอย่างนั้นแล้วมันจะปรุงแต่งชีวิตร่างกายของตัวให้เป็นไปในทางนั้น หรือได้อย่างนั้น แค่นั้น

ในทางตรงข้าม จิตที่พัฒนาความสามารถในทางที่ดี เช่น เมื่อบริจาคอวัยวะ เราคิดถึงคนอื่นในทางที่ดีมีกรุณาธรรม การที่เราบริจาคอวัยวะให้เขานั้น ก็คือจะทำให้เขามีร่างกายมีอวัยวะสมบูรณ์ขึ้น พ้นจากความบกพร่อง ให้เขาหน้าตาผ่องใส ให้เขามีชีวิตอยู่กับครอบครัวญาติมิตรของเขาอย่างมีความสุข

ความคิดอย่างนี้ ยิ่งจิตเราคิดบ่อยก็ยิ่งดี เมื่อเราคิดหรือนึกถึงบ่อย ๆ จิตของเราก็จะมีความโน้มเอียง พร้อมทั้งพัฒนาความสามารถที่จะปรุงแต่งให้ดี

พอไปเกิดใหม่จิตจะปรุงแต่งอะไรก่อนล่ะ จิตก็ต้องปรุงแต่งชีวิตของตัวเองนั่นแหละ เมื่อจิตสะสมมามีความโน้มเอียง และมีความสามารถในทางที่ดีอย่างนั้น มีแต่ภาพของร่างกายและอวัยวะที่สวยงามสมบูรณ์ซึ่งได้สะสมไว้ มันก็จะปรุงแต่งชีวิตร่างกายรูปร่างหน้าตาให้ดี ให้งามให้สมบูรณ์ อันนี้ก็เป็นเหตุผลในเรื่องของกรรม คือหลักกรรมหรือกฎแห่งกรรมตามธรรมชาตินั่นเอง

ในเรื่องของกรรมนั้น **“เจตนา”** เป็นตัวการสำคัญในการปรุงแต่งและจุดแรกเมื่อคนเกิดคือเริ่มชีวิตขึ้น ก็เป็นธรรมดาว่า จะต้องปรุงแต่งชีวิตของตนนั้นเอง มันไม่ปรุงแต่งที่ไหนอื่น มันก็ใช้ความสามารถนั้นปรุงแต่งชีวิตของตนเองก่อนอื่น มันมีความโน้มเอียงและความสามารถอย่างไร ก็ปรุงแต่งอย่างนั้น

เพราะฉะนั้น จึงแน่นอนว่า ไม่มีปัญหาในเรื่องการบริจาคอวัยวะ ไม่มีปัญหาข้อขัดข้องทางพระพุทธศาสนาและเหตุผลตามกฎธรรมชาติ แต่มีเหตุผลในทางสนับสนุน

๘๘๘

สุดยอดเครื่องมือ ผ่าตัดระบบความคิด

ทาสโพธิญาณ

โรคในปัจจุบันเกิดขึ้นมามากมาย แต่โรคร้ายที่ฮอตสุด และฮิตเป็นกันมากในบ้านเราก็คือ **"โรคคิดลบ"** โรคคิดลบนี่เอง คือสาเหตุที่ทำให้คนมีชีวิตแคระแกร็น ไม่เจริญรุ่งเรือง

คนส่วนใหญ่ในปัจจุบันมองไม่ออกว่า อะไรกันแน่ที่ผูกล่ามเขาไว้ให้วนเวียนอยู่กับที่ ไม่ก้าวหน้าไปไหน ขณะที่คนอื่น เช่น เพื่อนรุ่นน้องกลับแซงหน้าตัวเองไปไกลลิบลิ่ว เหตุที่เป็นแบบนี้เพราะว่า

"ระบบความคิด" ของคนเหล่านี้ติดลบ คิดเรื่องดี ๆ เรื่องที่สร้างสรรค์ให้ตนและสังคมรอบข้างเจริญขึ้นไม่เป็น ขณะที่ตัวเองย่ำต๊อกวนเวียนอยู่กับที่ เขามักจะมองเห็นตัวเองเหมือนเต่าต้วมเตี้ยม อยู่ในปัจจุบันอย่างไร้จุดหมาย นั่นคือสิ่งที่เขามองเห็นตัวเองตามที่เป็นจริง

แต่เขาไม่เคยมองออกไปข้างหน้าในอนาคตอันสดใส มองให้เห็นสิ่งที่ตัวเองต้องการเป็น เขาเอาแต่จ้องมองความรันทดของชีวิตในปัจจุบันแล้วก็วิตกกังวลกับเรื่องที่ตนเองคิดลบย้ำคิดย้ำทำแบบนั้น

นานเข้ามันจึงกลายเป็นว่า ตัวเองหมดแรงบันดาลใจ ตกอยู่ในสภาพอันขมขื่นนั้นจริง ๆ สรุปก็คือการที่เขาไม่มีแรงบันดาลใจ ไร้ซึ่งจุดหมายนี่แหละที่เป็นปัญหา ซึ่งมีต้นเหตุมาจาก **"ความคิด"**

ลองนึกภาพทีวีเครื่องหนึ่ง ดูได้บ้าง ไม่ได้บ้าง เดี๋ยวภาพล้ม เดี๋ยวสีหาย อาการดับ ๆ ติด ๆ มีเหตุมาจากไอซีบางตัวของระบบวงจร

อิเล็กทรอนิกส์ในเครื่องทำงานผิดพลาดเสียหาย เมื่อยกไปซ่อม ช่างก็เพียงถอดมันออก แล้วเปลี่ยนไอซีตัวใหม่ใส่เข้าไปแทน คราวนี้ทีวีเครื่องนั้นก็ทำงานได้ดีดังเดิมตามปกติ

เช่นเดียวกันคนที่ย้ำคิดย้ำทำกับความล้มเหลว ชอบคิดลบ วิตกกังวลฟุ้งซ่าน แล้วเอาแต่เที่ยวบ่นด่า ตำหนิติเตียนตนเอง หรือสิ่งรอบข้าง บ่นเกี่ยวกับเงินเดือนค่าตอบแทนที่น้อยเกินไป บ่นเกี่ยวกับเพื่อนห่วยแตกที่อยู่ข้างบ้าน บ่นเกี่ยวกับค่าครองชีพที่แพงขึ้นทุกวัน

การที่เขาเอาแต่บ่นตอกย้ำกับตัวเองแบบนั้น มันคือ **'วงจรคิดลบ'** ที่ต้องกำจัดทิ้ง หรือผ่าตัดปรับเปลี่ยนออกไปจากระบบประสาทภายใน

คนนอกศาสนานั้น เวลามีปัญหาแก้ไม่ตกคิดไม่ออก พวกเขาก็จะไปหาหมอหรือพบจิตแพทย์ ในขณะที่คนพุทธอย่างเราถือว่าโชคดีสุด ๆ เกิดมาก็ได้พบหลักธรรมคำสอน

ภายหลังจากที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้หยั่งเห็นความจริงในเรื่องนี้แล้ว **พระองค์จึงแนะนำให้ลดละเลิกคิดชั่ว พูดชั่ว ทำชั่ว แล้วหันมาคิดดี พูดดี ทำดี และการที่เราหันมาย้ำคิดย้ำทำอยู่กับสามสิ่งนี้แหละคือเครื่องหมายของผู้เจริญ บันดาลให้จิตของผู้กระทำเกิดเป็น "กุศล"** ที่คนในปัจจุบันเรียกว่า **"ความดี"**

ทุกสรรพสิ่งล้วนมีจุดเริ่มต้น ความดีก็เริ่มต้นมาจากคิดดี คิดบวกที่ตัวเราก่อน เหมือนกับอาแปะยอดคนคิดบวกในนิทานเรื่องนี้...

กาลครั้งนั้นนานมาแล้ว มีอาแปะคนหนึ่ง เลี้ยงม้าตัวเมียไว้ ๑ ตัว อาชีพของแกก็คือ ผสมพันธุ์ม้าขาย โดยมีต้นทุนอยู่ว่า แกต้องนำม้าตัวเมียไปจ้างม้าตัวผู้ผสมพันธุ์ และเมื่อได้ลูกม้า แกก็จะนำลูกม้าไปขาย

อยู่มาวันหนึ่ง ม้าตัวเมียหายไป ชาวบ้านผู้มีน้ำใจรู้ข่าว จึงมาแสดงความเสียใจกับอาแปะกันอย่างมากมาย อาแปะได้กล่าวขอบคุณ และตอบกลับไปด้วยน้ำเสียงราบเรียบ สำเนียงชาวจีนว่า *"มันอาจจาลีก็ล่าย"*

ต่อมาอีก ๒-๓ วัน ม้าตัวเมียนั้นก็ได้กลับมาพร้อมกับม้าตัวผู้อีกหนึ่งตัวเป็นของแถม เมื่อชาวบ้านรู้ข่าว ต่างก็มาแสดงความยินดีกับอาแปะ เพราะต่อไปนี้อาแปะจะมีลูกม้าขาย โดยที่ไม่ต้องเสียเงินจ้างพ่อม้าผสมพันธุ์

อยู่มาอีกไม่นาน ลูกชายคนเดียวของอาแปะไม่รู้ทำอีท่าไหนกระโดดขึ้นขี่ม้าตกลงมาขาหัก ชาวบ้านรู้ข่าวเกิดนึกสงสาร จึงมาแสดงความเสียใจ

แต่อาแปะกลับตอบด้วยสีหน้าราบเรียบตามปกติ และน้ำเสียงอ่อนโยนเช่นเคยว่า *"มันอาจจาลีก็ล่าย"*

ชาวบ้านบางคนได้ยินก็นึกในใจว่า *"สงสัยอาแปะแกคงเสียใจสติแตกไปแล้วแหง ๆ ลูกชายขาหักแท้ ๆ ยังมีหน้ามาบอกว่า มันอาจจะดีก็ได้!"*

ลับหลังอาแปะไปไม่เท่าไหร่ ชาวบ้านบางคนก็ตั้งกลุ่มซุบซิบนินทาจนเรื่องนี้แว่วมาถึงหูอาแปะ ครั้งแรกที่ได้ยินแกก็รู้สึกเสียใจ แต่จู่ ๆ อาแปะก็มีใบหน้าสดชื่นขึ้น แล้วบอกกับตัวเองว่า *"เอาเถอะ..ยังไงซะอั๊วก็เชื่อว่า มันอาจจาลีก็ล่าย"*

ผ่านไปไม่นานเท่าไหร่ ทางการก็ติดป้ายประกาศออกมาว่าขณะนี้บ้านเมืองอยู่ในภาวะศึกสงคราม และกองทัพก็ขาดกำลังพล ขอให้ชายหนุ่มทุกบ้านเข้าไปรายงานตัว สู้ศึกในสงครามครั้งนี้

แต่ทว่าลูกชายของอาแปะเป็นชายหนุ่มพิการขาหัก จึงถูกยกเว้นไม่ต้องไปเป็นทหาร ก็เลยได้อยู่บ้านดูแลอาแปะอย่างมีความสุขต่อไป

พอชาวบ้านทราบข่าว จึงมาแสดงความรู้สึกยินดี คราวนี้อาแปะแกหัวเราะเสียงดัง ยักคิ้วหลิ่วตาพลางพูดว่า *"อั๊วบอกแล้วไง มันอาจจาลีก็ล่าย"*

สิ่งดี ๆ มีจุดกำเนิดมาจาก **"คิดดี"** คิดบวกที่ตัวเราก่อน จากนั้นจึงค่อยขยายพื้นที่ออกสู่วงกว้างต่อไปอย่างไร้ประมาณ ดังที่ปราชญ์ชาวจีนกล่าวไว้ *"ร้อยลี้ต้องมีก้าวแรก"* การทำความดีก็เริ่มมาจากคิดดีเป็นก้าวแรกเช่นกัน

แต่การคิดดีเป็นแค่ก้าวแรกเท่านั้น เพราะบางครั้งในบางคน "คิดดี" เพียงอย่างเดียวก็ยังไม่ช่วยให้เกิดแรงบันดาลใจ ดังนั้นก้าวต่อไปก็คือ คิดใหญ่ หรือคิดขยาย หรือคิดแบบ **"พลังทวี"**

แมคโดนัลด์ เป็นตัวอย่างที่ชัดเจนในการคิดขยายหรือคิดแบบพลังทวี เมื่อ "เรย์ คร็อก" ตัดสินใจซื้อร้านแฮมเบอร์เกอร์จากพี่น้องตระกูลแมคโดนัลด์ จากนั้นเขาก็สร้างระบบแฟรนไชส์ขึ้นมา นั่นหมายถึงเขาได้คิดขยาย เพราะคร็อกรู้ดีว่า ธุรกิจแฮมเบอร์เกอร์นั้นสามารถทำได้ ไม่ว่าเขาจะมีเวลาขายหรือไม่

และในที่สุดแมคโดนัลด์ก็เป็นที่รู้จักโด่งดังไปทั่วโลก "ระบบแฟรนไชส์" นั่นเองที่เป็นพลังทวีให้แมคโดนัลด์ขยับขยายสาขาไปได้ทั่วโลก ซึ่งก็มีผลมาจาก "ความคิด" เป็นจุดเริ่มต้น สอดคล้องกับที่นักจิตวิทยาสมัยใหม่เชื่อว่า

"ความสำเร็จไม่ได้มาจากการทำงานหนัก แต่มันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเพราะสมอง รวมถึงสิ่งที่เขาแสดงออก และความเชื่อมั่นในตัวเอง คุณสมบัติทั้งหมดนี้คือ เหตุผลสำคัญที่ทำให้คนประสบความสำเร็จ หรือไม่ประสบความสำเร็จ"

แต่ในทางพุทธศาสนาไปไกลกว่านั้น พระพุทธองค์เชื่อว่า **"จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว"** สมองเป็นเรื่องของกาย ดังนั้น สมองจึงเป็นลูกน้องของจิต ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า *"จิตเป็นใหญ่ เป็นประธาน ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ"*

การที่เราจะควบคุมความคิด ให้คิดดี คิดบวก คิดเป็นกุศล พระองค์ทรงค้นพบว่า เราต้องอาศัย "สติ"

พระพุทธองค์ได้ให้เครื่องมือชั้นเยี่ยม สำหรับการเจริญสติโดยเฉพาะ ที่เรียกว่า **"วิปัสสนากรรมฐาน"**

การนั่งวิปัสสนาช่วยให้เรามองย้อนกลับไปดูได้ว่า เกิดอะไรขึ้นในความคิดของเรา แล้วเราจะค้นพบว่า ต้นเหตุของปัญหาที่แท้จริงนั้น ทุกอย่างเกิดขึ้นมาจากจิตของเราปรุงแต่งสร้างมันขึ้นมา ไม่ว่าจะเป็นความคิด หรือคำพูดที่เราพูดกับตัวเอง และที่สำคัญการนั่งกรรมฐานนี่เอง ที่ช่วยให้เราได้เรียนรู้วิธีควบคุมความคิดของตน

ช่างซ่อมทีวีรู้วงจรอิเล็กทรอนิกส์ สามารถถอดสับเปลี่ยนไอซีตัวใหม่เข้าไปแทนไอซีตัวเก่าที่เสียหายได้ ฉันใด วิปัสสนาเมื่อเจริญมาถึงจุดหนึ่งแล้ว เราก็จักรู้ระบบความคิด สามารถผ่าตัดปรับเปลี่ยนความคิดบวกเข้าไปแทนที่ความคิดลบได้ ฉันนั้น

๘๘๘

‘พลังทวี’ พลังทวีทางโลก พลังทวีทางธรรม

ทาสโพธิญาณ

“พลังทวี” หมายถึง สิ่งที่ช่วยให้เราสามารถทำได้มากกว่า ด้วยการลงแรงน้อยกว่า หรือด้วยการลงทุนที่น้อยกว่า หรือใช้เวลาน้อยกว่า แต่เมื่อทำออกมาแล้วกลับได้ผลคุ้มค่ามหาศาล เช่น กองทัพที่ใช้กำลังพลน้อย แต่สามารถรบชนะข้าศึกที่มีกำลังพลมาก

หรือถ้าเป็นในแง่ของวัสดุอุปกรณ์ตัวช่วยเครื่องคอมพิวเตอร์ที่เราใช้งานอยู่นี้ ก็ถือเป็นพลังทวีอย่างหนึ่งในรูปแบบของเครื่องทุ่นแรง มันมีศักยภาพมากพออย่างเหลือเฟือที่จะช่วยให้เราทำงานสำเร็จลุล่วงได้อย่างสบาย หรือการใช้ความเชี่ยวชาญของผู้อื่นก็เป็นพลังทวีอีกรูปแบบหนึ่ง และทั้งหมดนี้คือนิยามของคำว่า “พลังทวี” ที่สำคัญคือ “คนรวยใช้พลังทวีมากกว่าคนจน”

พลังทวีดีอย่างไร? คำถามนี้มีคำตอบสอดคล้องกับที่ **“โรเบิร์ต คิโยซากิ”** มหาเศรษฐีผู้แต่งหนังสือขายดีระดับโลกกล่าวไว้ในหนังสือ **“พ่อรวยสอนลูก”** ว่า

“มนุษย์ได้เปรียบสัตว์เดรัจฉาน ตรงที่สามารถสร้างเครื่องทุ่นแรงได้ มนุษย์ที่ใช้เครื่องทุ่นแรงเป็น ย่อมมีอำนาจเหนือคนที่ไม่ใช้เครื่องทุ่นแรง”

เครื่องทุ่นแรงในที่นี้กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ **พลังทวี นั่นเอง ดังนั้น พลังทวีจะเป็นอะไรก็ได้ ที่ใช้แล้วมันช่วยให้เราทำงานได้มากขึ้น ด้วยราคาต้นทุนที่ถูกลง มันอาจเป็นคน หรือวัตถุสิ่งของ หรือระบบบริหารจัดการที่ดี หรือแม้แต่การศึกษาก็เป็นพลังทวีอีกรูปแบบหนึ่ง**

และเพื่อความชัดเจนในความแตกต่างระหว่างผู้ที่รู้จักใช้ กับผู้ที่ไม่รู้จักใช้ "พลังทวี" มีนิทานเรื่องหนึ่งที่อยากเล่าประกอบเป็นตัวอย่าง...

กาลครั้งนั้นยังไม่นานเท่าไหร่ มีชุมชนชาวเขาแห่งหนึ่งซึ่งน่าอยู่ตั้งอยู่บนภูเขาสูง แต่มีปัญหาว่า ชุมชนจะขาดน้ำหากฝนไม่ตก ดังนั้นเพื่อแก้ปัญหานี้ กรรมการชุมชนจึงลงมติเลือกหนุ่มชาวดอยสองคนเข้ามาทำงานเป็นผู้ส่งน้ำให้คนในชุมชน

"อาโข่ง" หนุ่มชาวดอยคนแรกไม่ยอมเสียเวลาใด ๆ ทันทีที่วางปากกาเซ็นสัญญาว่าจ้างลง เขารีบวิ่งไปซื้อถังตักน้ำขนาดใหญ่มาสองใบแล้วเริ่มตักน้ำจากห้วย ใส่ถังลำเลียงมาให้คนในชุมชนใช้ทันที และทุกเช้ามืดก่อนไก่ขัน เขารีบตื่นก่อนคนอื่น เพื่อทำหน้าที่ตักน้ำมาใส่ถังคอนกรีต ให้พอเพียงสำหรับคนในชุมชน

แม้งานจะหนักแต่อาโข่งก็มีความสุข เขาแอบกระหยิ่มอยู่ในใจว่าคู่แข่งน่าจะไม่เอาถ่าน สงสัยคงสู้งานหนักไม่ไหวแหง ๆ

ส่วน "อาข่า" หนุ่มชาวดอยคนที่สอง ทันทีที่ปิดประชุม เขาก็เดินมาที่ลำห้วย เพื่อสำรวจดูระยะทาง สถานที่ ในระหว่างเดินทางกลับบ้าน จู่ ๆ เขาเกิด "ปิ๊งแว้บ" ไอเดียระบบท่อส่งน้ำขึ้น อาข่าจึงรีบสานต่อไอเดียที่ผุดขึ้นในหัว เขาเก็บตัวซุ่มเงียบ เพื่อเตรียมวางแผนทำธุรกิจตั้งบริษัท หาผู้ร่วมทุน จ้างผู้ร่วมงาน

ผ่านไปไม่นาน เมื่อทุกอย่างลงตัว อาข่าก็กลับมาพร้อมทีมงานเขาใช้เวลาหนึ่งปีสร้างระบบท่อส่งน้ำขนาดใหญ่เชื่อมต่อระหว่างลำห้วยเข้ากับชุมชนชาวเขาได้สำเร็จ

ในวันเปิดงานท่อส่งน้ำ อาข่าประกาศก้องท่ามกลางชุมชนว่า น้ำของเขามีราคาถูก และสะอาดกว่าน้ำของอาโข่ง นอกจากนี้อาข่ายัง โฆษณาอีกว่า เขาสามารถส่งน้ำให้ทุกคนมีใช้ได้ตลอด ๒๔ ชั่วโมงทุกวัน อีกด้วย ขณะที่อาโข่งส่งน้ำให้คนในชุมชนได้เพียงห้าวันต่อหนึ่งสัปดาห์ เพราะหยุดทำงานวันเสาร์อาทิตย์

สิ้นเสียงประกาศของอาข่า ชาวเขาในชุมชน ก็กรูกันเข้าไปที่ ก๊อกน้ำจากท่อที่อาข่าและทีมงานสร้าง

อาโข่งพยายามแข่งขันกับอาข่าด้วยการลดราคาลง เขาซื้อถังน้ำ มาเพิ่มอีกสองถังพร้อมฝาปิด และใช้วิธีใส่รถลากไปทีละสี่ถัง ทั้งยังให้ ลูกชายอีกคนมาช่วยขนน้ำในช่วงวันหยุดเรียน แต่เมื่อลูกของเขาโตขึ้น ถึงเวลาต้องออกจากบ้านไปเรียนต่อที่อื่น อาโข่งมาส่งลูกชายที่ท่ารถ พลางเอ่ยออกมาว่า

"เรียนจบแล้วรีบกลับมานะลูกรัก เพราะวันหนึ่งธุรกิจนี้จะตก เป็นของเจ้า"

ไม่ทราบว่าด้วยเหตุผลกลใด ปีแล้วปีเล่าลูกของอาโข่งก็ไม่กลับ มาบ้านอีกเลย

ส่วนอาข่าเกิดไอเดียต่อยอดขึ้นไปอีกว่า ถ้าชุมชนนี้ต้องการน้ำ ชุมชนอื่นก็คงต้องการเหมือนกัน เขาจึงขยายสาขาธุรกิจท่อส่งน้ำที่มาก ด้วยคุณภาพ ปริมาณ ความสะอาด แต่ราคาย่อมเยา ไปเสนอให้แก่ชุมชน อื่น คิดค่าน้ำยูนิตละไม่กี่บาท

อาข่าสามารถส่งน้ำได้เป็นพัน ๆถังต่อวัน น้ำไหลจากลำห้วย เข้าสู่ชุมชนชาวเขาแต่ละครัวเรือนทุกวัน โดยที่อาข่าไม่ต้องไปทำงานเลย ตลอดเวลาที่น้ำไหลเข้าบ้านของคนในชุมชน เงินก็ไหลเข้าบัญชีของเขา อย่างสม่ำเสมอเช่นกัน

อาข่ามีอิสระทางการเงิน เขาใช้ชีวิตอย่างสุขสบาย ตรงข้ามกับอาโข่ง ต้องทำงานหนักตลอดชีวิต พร้อมด้วยปัญหาการเงินที่อยู่คู่กับเขาจวบถึงวาระสุดท้ายเมื่อสิ้นลม!!!

ลองโยงนิทานเรื่องนี้มาเปรียบเทียบดูว่า ตนเองใกล้เคียงกับอาข่าหรืออาโข่ง ระบบท่อส่งน้ำก็ไม่ต่างจากพลังทวีระบบอื่น ๆ ดังที่กล่าวมา โดยเฉพาะระบบอินเตอร์เน็ต ปัจจุบันนี้ เราอยู่ในยุคที่ระบบอินเตอร์เน็ตและเทคโนโลยีครองโลก ระบบเทคโนโลยีเหล่านี้จัดเป็นพลังทวีในรูปแบบใหม่

ประเด็นก็คือ **"เราใช้ 'พลังทวี' รูปแบบใหม่นี้เป็นหรือไม่อย่างไร?"** โดยที่ตนเองไม่หมกหมุ่นติดอยู่กับระบบเทคโนโลยีเกินไป และก็ไม่ได้เป็นคนตกยุคใช้ระบบเทคโนโลยีเหล่านี้ไม่เป็น

แน่นอนทุกระบบที่มนุษย์หรือธรรมชาติสร้างขึ้น ย่อมมีทั้งข้อดีและข้อเสียแตกต่างกัน มันขึ้นอยู่กับวิธีการนำเอาระบบเหล่านั้นมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่างหาก ที่เป็นแก่นสารของระบบที่ถูกสร้างขึ้น

และในความเหมือน ก็ยังมีความต่างที่ซ่อนเร้นทำงานด้วยระบบมหัศจรรย์ ซึ่งตาเปล่าอย่างมนุษย์ธรรมดาไม่อาจมองเห็น

ขณะที่พลังทวีทางโลก คือตัวช่วยให้เราทำน้อยแต่ได้ผลมาก แต่พลังทวีทางธรรม เรียกต่างออกไปในชื่อที่เราคุ้นเคยกันดีว่า **"บุญบารมี"** ไม่ว่าจะทำน้อยหรือทำมาก ก็ได้ผลออกมาเป็นความมหัศจรรย์ คือทำแล้วได้ผลสัมฤทธิ์ออกมาเหนือความคาดหมาย เพราะบุญเป็นตัวหนุนนำชักใยเชื่อมโยง

ทางพุทธศาสนาเชื่อว่า "บุญ" **เป็นปัจจัยสำคัญที่คอยชักใย เชื่อมโยงสิ่งดี ๆ เข้าด้วยกัน เป็นเหตุและผลให้เกิดความสัมฤทธิ์ มีชีวิตที่มหัศจรรย์**

นักปราชญ์ชาวพุทธให้เหตุผลว่า "บุญ" **ที่ทำไว้ดีแล้ว จะสะสมอยู่ในภวังคจิต หรือจิตใต้สำนึกของเรา และเป็นตัวดึงดูดดลบันดาลสิ่งต่าง ๆ ให้เกิดขึ้นอย่างเหนือความคาดหมาย** กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ บุญนั่นเองที่เป็นตัวแปรทำให้เกิดระบบการเชื่อมโยงชักใย ที่เหนือความคาดคิดเกินระดับสติปัญญาของปุถุชนจะหยั่งถึง

สิ่งต่าง ๆ ที่คนทั่วไปทำไม่ได้หรือทำไม่สำเร็จ แต่คนมีบุญกลับทำได้ราวกับมีมนต์วิเศษคอยช่วยเหลือ ให้ตนเองบรรลุถึงความสำเร็จ มีชีวิตที่สมบูรณ์พูนสุข มั่งคั่งเจริญรุ่งเรือง เรื่องนี้ชาวพุทธที่ทำบุญอยู่เป็นนิจสินจะรู้ดี ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ใน "จักรสูตร"ว่า

"บุคคลพึงอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม
ควรคบหาสมาคมอริยชนไว้เป็นมิตร
ถึงพร้อมด้วยความตั้งตนไว้ชอบ
มีบุญได้กระทำไว้แล้วในปางก่อน
ลาภยศ ทรัพย์สมบัติ ชื่อเสียง และความสุข
ย่อมหลั่งไหลมาสู่บุคคลนั้น"

สรุปว่าความต่างในความเหมือน ระหว่างพลังทวีทางโลกและพลังทวีทางธรรมก็คือ...

พลังทวีทางโลก คือ ตัวช่วยให้เราทำน้อยแต่ได้ผลมาก ส่วนพลังทวีทางธรรม คือ บุญบันดาลให้ทุกอย่างราบรื่นสำเร็จลุล่วงไปด้วยดีอย่างน่าอัศจรรย์

๘๘๘

แกะสลักช้าง
ตอกสกัดเป้าหมาย

ทาสโพธิญาณ

เราทุกคนล้วนมีเวลาจำกัด ไม่มีใครเกิดมาแล้วไม่ตาย ที่สำคัญมนุษย์ไม่ได้มีอายุยืนยาวหมื่นปี เหมือนวลีที่ดาราหนังจีนย้อนยุคชอบกล่าวอวยพรให้จักรพรรดิของตน ฉะนั้น มีอะไรที่เป็นภาระหน้าที่เราต้องรีบทำ รีบเคลียร์ รีบสะสาง

หลายคนที่มีงานเยอะ มีงานให้ทำมากมายอยู่ตลอดเวลา กระทั่งเลือกตอบสนองไม่ถูกว่า ตนเองจะทำสิ่งใด หรือปฏิเสธงานไหน ลองฟังทัศนะของ "สตีฟ จ๊อบส์" อดีตซีอีโอผู้ยิ่งใหญ่ของแอปเปิล ผู้รังสรรค์นวัตกรรมพลิกโลก และนำพาบริษัทมุ่งสู่เป้าหมายได้สำเร็จ จ๊อบส์กล่าวไว้ว่า

"การตัดสินใจว่าไม่ทำ คือการเลือกว่า *'เราจักทำ' นั่นหมายถึงต้องปฏิเสธสิ่งที่ไม่ใช่เป้าหมายแท้จริงออกไป เพื่อทุ่มเทแรงกายแรงใจและพลังความคิดทั้งหมด เล็งโฟกัสมาที่สิ่งเดียวคือ เรื่องที่เราต้องการทำ"*

ประโยคนี้ของจ๊อบส์ แปลความอีกทีก็คือ **การตัดส่วนเกินที่ไม่ใช่ทิ้งไป เพื่อคงไว้แต่สิ่งที่ใช่เท่านั้น**

ลองนึกถึงแสงแดดที่สาดส่องลงมาตามปกติทุกวัน แม้จะส่องลงมาบนแผ่นกระดาษ แต่ก็หาได้มีปฏิกิริยาใดเกิดขึ้นกับแผ่นกระดาษที่วางอยู่ไม่ แต่หากนำ "แว่นขยาย" มาทำหน้าที่รวมแสงแดดเข้ามาเป็นจุดเดียว (จุดโฟกัส) แสงแดดก็จะมีความเข้มข้นมากพอที่จะเผากระดาษให้ลุกไหม้ได้

และหากเปรียบกับการยิงธนู ถ้ามัวแต่มองไปยังที่อื่นซึ่งไม่ใช่เป้า ก็ไม่มีทางที่จะยิงถูกเป้าได้เลย แน่นอนว่าแรกสุดเราต้องเรียนรู้วิธียิงธนูก่อน จากนั้นเมื่อถึงขั้นตอนปฏิบัติ เราก็ต้องรวบรวมสมาธิ แล้วเล็งมาที่เป้าเพียงอย่างเดียวเท่านั้น

เช่นเดียวกับ**การนำพาตนเองเข้าสู่เป้าหมาย เราก็ต้องแกะสกัดส่วนเกินที่ไม่ใช่เป้าหมายทิ้งไป แล้วรวบรวมสมาธิ มีจิตจดจ่ออยู่กับเป้าหมายที่ต้องการ** ดังเรื่องราวที่เล่าขานกันมาว่า...

กาลครั้งนั้นนานมาแล้ว เกิดเรื่องร่ำลือกันว่า มีลุงช่างแกะสลักไม้คนหนึ่ง แกะสลักช้างได้สุดยอด เรียกว่ายอดเยี่ยมถึงขนาดใครก็ตามที่เห็นงานแกะสลักช้างของแกแล้ว ต่างต้องทึ่ง สงสัยว่า *"นี่มันช้างจริง ๆ หรือเปล่า?"* เพราะว่ามันดูเหมือนช้างจริง ๆ มาก

แต่พอเข้ามาดูใกล้ ๆ ได้สัมผัสดูถึงรู้ว่า *"อ้าว...! ที่แท้มันคือช้างแกะสลักไม้นี่นา"*

เรื่องนี้เป็นที่โจษขานกันมาก ก็เลยมีชายหนุ่มคนหนึ่งดั้นด้นไปหาช่างแกะสลักผู้นี้ เพราะอยากรู้กลเม็ดเคล็ดลับ และให้แกช่วยสอนว่าแกะสลักไม้อย่างไร จึงทำให้เหมือนช้างได้ขนาดนั้น

ชายหนุ่มเดินทางไปจนกระทั่งพบกระท่อมเล็ก ๆ ในป่า เมื่อเดินเข้าไปก็เจอลุงช่างแกะสลักผู้นี้พอดี ชายหนุ่มกวาดตามองดูภายในกระท่อม ก็ไม่เห็นอะไรเป็นพิเศษ มีเพียงเครื่องไม้เครื่องมือของช่างที่ทำงานแกะสลักทั่วไปแค่นั้น

ชายชราช่างแกะสลักกำลังก้มหน้าก้มตาทำงานอยู่ โดยไม่ได้สนใจผู้ที่เดินเข้ามา ชายหนุ่มจึงเอ่ยถามขึ้นว่า

"ลุงครับ...ผมอยากรู้จริง ๆ ว่า ลุงมีเคล็ดลับอะไรในการแกะสลักช้าง ที่ทำให้มันดูเหมือนช้างได้ขนาดนั้น ช่วยบอกผมหน่อยเถอะครับ"

เสียงขอร้องของชายหนุ่ม ทำให้ชายชราวางเครื่องมือลง เงยหน้าขึ้นสบตา แล้วเอ่ยด้วยน้ำเสียงหนักแน่นว่า

"มันก็ไม่มีอะไรยากหรอกพ่อหนุ่ม ก่อนอื่นต้องไปหาไม้ที่ดี และเมื่อได้ไม้ที่ดีมาแล้ว ก็เพียงแกะสิ่งที่ไม่ใช่ช้างออกไป ก็เท่านั้นเอง"

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า เมื่อแกะสิ่งที่ไม่ใช่ช้างออกไปแล้ว สิ่งที่เหลืออยู่ก็คือช้างจริง ๆ

ลองโยงนิทานเรื่องนี้เข้ากับตัวเองดูว่า ช้างของเราคืออะไร สิ่งที่เราต้องการทำจริง ๆ ในชีวิตนี้มันคืออะไร เมื่อรู้ถึงเป้าหมายที่แท้จริงแล้ว ที่เหลือก็เพียงแกะสิ่งที่ไม่ใช่เป้าหมายทิ้งไป

เหมือนที่เคยมีคนถาม **"ไมเคิล แองเจโล"** ศิลปินชาวอิตาลี นักแกะสลักหินอ่อนชื่อก้องโลกว่า *"ทำไมแกะสลักรูปเดวิดได้สวยงามสมจริงสุดยอดปานนั้น?"*

เขาตอบว่า *"ขณะที่หินก้อนใหญ่ถูกส่งมาถึง ผมมองเห็นรูปของเดวิดอยู่ในหินก้อนนั้นแล้ว สิ่งที่ผมต้องทำต่อไปจากนั้นก็คือ สกัดเอาส่วนที่ไม่ใช่เดวิดออกไป!"*

เมื่อดูที่สตีฟจ๊อบส์ ช้างของเขาคือ การสร้างนวัตกรรมพลิกโลกอย่างไอโฟน ไอพอด ไอแพด หรือคืนชีพบริษัทพิกซ่าร์ผลิตหนังการ์ตูนแอนิเมชั่นดังอย่าง ทอย สตอรี่ นีโมปลาเล็กหัวใจโต๊โต มาเขย่าบัลลังก์วงการฮอลลีวู้ด ดังนั้นงานอื่น ๆ ที่ไม่ใช่ช้าง จ๊อบส์จึงไม่ลังเลที่จะแกะส่วนเกินเหล่านั้นทิ้งไป

ถึงตรงนี้หากใครยังไม่รู้ว่า ช้างของคุณคืออะไร? หัวใจดวงนี้เต้นอยู่เพื่อสิ่งใด **พระพุทธองค์ทรงอนุเคราะห์เปิดเผยเคล็ดวิธีเลือกช้างให้ประสบผลสำเร็จไว้ ๔ ประการ** ซึ่งพระองค์เรียกว่า อิทธิบาท ๔ คือ

๑. ฉันทะ มีใจรัก

๒. วิริยะ พากเพียรทำ

๓. จิตตะ มุ่งมั่น เอาจิตจดจ่อ

๔. วิมังสา ใช้ปัญญาสอบสวน วิเคราะห์ สังเคราะห์ พิจารณา

ฉันทะ นั่นเองคือคำตอบว่า ช้างของคุณคืออะไร ? หรือหัวใจดวงนี้เต้นอยู่เพื่อสิ่งใด ส่วนจิตตะ ก็คือวิธีการแกะสิ่งที่ไม่ใช่ช้างทิ้งไป และวิริยะกับวิมังสา คือเครื่องมือแกะสลักช้างของนายช่างอย่างคุณ

อย่างไรก็ดี ต้องยอมรับว่า บางครั้งในชีวิต การแกะสิ่งที่ไม่ใช่ช้างทิ้งไป มันยังง่ายกว่าการแกะถ้อยคำของคนผู้ซึ่งหวังดีต่อชีวิตของเราทิ้งไป เพราะสิ่งที่เป็นอันตรายต่อการบรรลุเข้าถึงตัวตนภายในของเราก็คือคนที่ไม่เข้าใจในธรรมชาติของเรา แล้วมาตัดสินชี้แนะแนวทาง

แต่อย่ากลัวที่จะเป็นตัวของตัวเอง อย่าลังเลที่จะเลือกทำในสิ่งที่เราถนัด เพียงเพราะคำคนบางคนที่ไม่รู้จริงมาตัดสิน

ก็เหมือนอย่างเต่า มันไม่ได้ช้าต้วมเตี้ยมกว่ากระต่าย แต่เพราะคนที่ไม่เข้าใจธรรมชาติของเต่าไปตัดสิน แล้วเลือกสนามแข่งที่เต่าไม่ถนัด ถ้าลองจับเต่ากับกระต่ายมาว่ายน้ำแข่งกัน ดูสิว่าใครจะไปได้ไวกว่ากัน

แล้วคุณล่ะ เลือกสนามแข่งที่ตัวเองถนัด แล้วเป็นสิ่งที่คุณเกิดมาเพื่อทำสิ่งนั้นหรือยัง?

อย่าปล่อยให้หัวใจของเราเต้นไปอย่างไร้จุดหมาย กระทั่งมันหยุดเต้นลงไปในที่สุด โดยที่เรายังไม่ได้ทำในสิ่งที่หัวใจดวงนี้เต้นอยู่เพื่อเรา

อย่าลืมว่า..ชีวิตคนเราไม่ได้มีเวลายืนยาวมากมาย หากค้นพบตัวเองแล้วว่า ชาตินี้เราเกิดมาเพื่อสิ่งใด ก็ควรเลือกทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด ดังที่ท่าน ว.วชิรเมธี แกะสลักช้างด้วยตัวอักษรแสดงทัศนะไว้

“เมื่อรู้ชัดแล้วว่า เราเกิดมาเพื่อทำอะไร

ควรฝังตัวกับเรื่องนั้นเรื่องเดียว เพราะเรามีเวลาจำกัด”

๘๘๘

ถึงเวลา หยุดพัก...ลับคม

ทาสโพธิญาณ

"ความสำเร็จไม่ใช่กุญแจสู่ความสุข
แต่ความสุขต่างหากคือกุญแจสู่ความสำเร็จ"

หลายคนหมกมุ่นทุ่มเทอยู่กับการทำงานหนัก เพื่อหวังความสำเร็จที่คิดว่าจะนำไปสู่ความสุข แต่ผลสุดท้ายอาจไม่ได้เป็นไปตามหวัง

ดังนั้น อย่าหมกหมุ่นกับงานมากนัก เพราะความเพียรที่มากเกินนั้นไร้ผล แถมแห้งแล้งความสุข ปราศจากอารมณ์ละเมียดละไม ทำให้เปลืองแรงเหนื่อยฟรี ถึงแม้งานจะเสร็จออกมา แต่ทว่าก็เต็มไปด้วยความเครียดที่อัดฝังแน่นอยู่ในทุกอณูเนื้องาน งานแบบนี้ภาษาศิลปินเขาเรียกว่า *"งานขยะ"*

ลองนึกภาพ "มีด" เล่มหนึ่งที่คมกริบ แต่เมื่อถูกใช้มากเข้าความคมย่อมหมดไป ก็อย่างที่รู้กันอยู่ มีดทื่อจะตัดหรือฟันอะไรก็ไม่เข้า และไม่มีประโยชน์อันใดที่จะฝืนใช้งานต่อไปในสภาพแบบนั้น

ทางออกของเรื่องนี้ก็คือ "หินลับมีด" นำมีดทื่อเล่มนั้นมาลับคมใหม่สักพัก รับรองว่ามีดทื่อก็จะกลับมาคมกริบใช้งานได้ดีดังเดิม

เช่นเดียวกับเรื่องงาน โดยเฉพาะงานที่ต้องใช้คมปัญญา คมความคิด ในการวางแผนบริหารจัดการ อย่างเช่น นักออกแบบ นักเขียน เป็นต้น เมื่อเขียนแล้ว แสดงผลงานออกมาแล้ว ผลสะท้อนเกิดเป็นแรงต้าน เป็นแรงเสียดทานออกมาในทางลบเยอะเกิน นั่นหมายถึงเราควรหยุดพัก วางมือจากงานนั้น แล้วหันมาพิจารณาทบทวนตัวเอง หรือเปลี่ยนท่าทีไปทำอย่างอื่นที่ต่างออกไป

อะไรก็ได้ที่ไม่คิดว่าจะทำในยามปกติ ถึงเวลานี้เราควรเลือกทำสิ่งนั้นบ้าง ถือเป็นการหยุดพักลับคมมีดคือปัญญาของเรา

มาดูกันว่า นิทานต่อไปนี้ บอกอะไรกับเราบ้าง

....

กาลครั้งนั้นนานเท่าไหร่จำไม่ได้แล้ว มีคนตัดฟืนผู้หนึ่งเข้ามาทำงานในโรงไม้ ด้วยค่าจ้างเงินเดือนก้อนโต เขาจึงมุ่งมั่นทำหน้าที่อย่างแข็งขัน

เริ่มงานวันแรก เขาไปรายงานตัวกับหัวหน้าคนงาน หัวหน้ามอบขวานให้ พร้อมมอบหมายพื้นที่ป่าอาณาเขตที่เขาต้องรับผิดชอบ และด้วยความเป็นคนขยัน คนตัดฟืนรีบเดินทางไปยังป่าอย่างกระตือรือร้น เขาตัดต้นไม้ได้สิบแปดต้นภายในวันเดียว

“สุดยอด” เสียงของหัวหน้าคนงานบอก *“ทำให้ได้อย่างนี้เรื่อย ๆ นะ”*

ด้วยความฮึกเหิมหลังได้รับคำชม คนตัดฟืนจึงกระหยิ่มอยู่ในใจว่า จะต้องทำให้ดียิ่งขึ้นในวันถัดไป

เช้าวันรุ่งขึ้น เขาตื่นก่อนใคร รีบมุ่งหน้าไปยังป่าทันที และไม่ว่าจะพยายามเพียงใด เขาก็ตัดต้นไม้ได้แค่สิบห้าต้น *“เราคงเหนื่อยเกินไป”* เขารำพึงกับตัวเองในใจ วันนั้นเขาจึงเข้านอนตั้งแต่ตะวันยังไม่ทันตกดิน

ครั้นรุ่งสาง เขาตื่นขึ้นมาด้วยความมาดมั่นว่า จะต้องทำลายสถิติสิบแปดต้นของตัวเองให้ได้ แต่อนิจจา...ทั้งวันเขาตัดต้นไม้ได้ไม่ถึงครึ่งของจำนวนที่ตั้งใจ

วันถัดไป เขาตัดได้เจ็ดต้น หลังจากนั้นก็ห้าต้น และวันสุดท้ายเขาใช้เวลาตลอดทั้งบ่าย เพื่อตัดต้นไม้ต้นที่สอง ตลอดเวลาเขารู้สึกกระวนกระวายใจว่า หัวหน้าจะว่าอย่างไร ดังนั้น เมื่อเสร็จภารกิจ คนตัดฟืนจึงรีบรุดเข้าไปพบหัวหน้า และเล่าเรื่องที่เกิดขึ้นให้ฟัง พลางบอกว่าเขาได้พยายามอย่างสุดกำลังแล้ว

หัวหน้าคนงานจึงเอ่ยถามว่า *"ลับคมขวานครั้งสุดท้ายเมื่อไหร่?"*

"ลับคมขวานหรือครับ? โอ๊ย...ผมไม่มีเวลาหรอก เพราะมัวแต่ตัดต้นไม้อยู่"

....

ลองโยงนิทานเรื่องนี้มาเทียบดู งานของคนตัดฟืน ก็เหมือนกับงานที่เราทำอยู่ ขวานทื่อเพราะคนตัดฟืนใช้ฟันต้นไม้มากเกิน ขณะที่ความคิดหรือปัญญาของเราซึ่งเปรียบเหมือนขวาน เมื่อมันหมดคมแล้ว จะคิดอะไร จะนำเสนออะไร ก็ไม่ได้เรื่อง ผลงานไม่เข้าตา เรียกง่าย ๆ ว่า แป๊กทุกงาน! มันไม่ดีเหมือนที่เคยทำมา

ดังที่ **ดร.เดวิด ร็อก** CEO ของบริษัทรีเซาต์โค้ชชิ่ง ซิสเต็มส์ ซึ่งเป็นบริษัทที่ปรึกษาระดับโลก แนะนำว่า

"เราควรปล่อยให้จิตใต้สำนึกแก้ปัญหาที่ซับซ้อน เพราะมันจะแก้ปัญหาได้ดีกว่าการมัวแต่นั่งกัดแทะปัญหานั้น ในขณะที่ความคิดอยู่ในระดับจิตสำนึก"

ดร.ร็อก ได้ทำการวิจัยจากคนหลายพันคน ค้นพบว่า ทางออกของวิธีแก้ปัญหาอันซับซ้อนของพวกเขาก็คือ *"จู่ ๆ มันก็เกิดรู้ขึ้นมาเอง บางคนคิดออกขณะนอนหลับ หรือตอนครึ่งหลับครึ่งตื่น ตอนออกกำลังกาย ตอนอาบน้ำ หรือขณะที่กำลังทำงานอดิเรกอยู่เพลิน ๆ เช่น ขณะถักนิตติ้ง ทำสวนปลูกต้นไม้ กำลังทำอาหาร หรือกำลังปัดกวาดเช็ดถูพื้น"*

สอดคล้องกับคำสอนทางพุทธศาสนา ในมงคลสูตรพระพุทธเจ้าตรัสว่า

"อนวัชชานิ กัมมานิ เอตัมมังคลมุตตะมัง แปลว่า การกระทำที่ปราศจากโทษ จัดเป็นมงคลอันสูงสุด"

งานอดิเรกที่ทำเล่น ๆ ทำไปแบบเพลิน ๆ โดยไม่คิดหวังว่าจะเอาอะไร งานแบบนี้แหละคือการกระทำที่ปราศจากโทษ งานที่ปราศจากโทษ ทำแล้วช่วยฟอกจิตใจของผู้กระทำให้สะอาดบริสุทธิ์ งานที่สะอาดบริสุทธิ์ก็คือ งานที่ทำโดยปราศจากกิเลสตัณหา ถือเอาประโยชน์เกื้อกูลและฉันทะเป็นหลักใจ งานแบบนี้ยิ่งทำยิ่งพาให้จิตใจสงบสุข ชุ่มเย็น เป็นบุญ เป็นกุศล และที่สำคัญตรงกับผลการวิจัยที่ ดร. ร็อกค้นพบดังนี้

"ดูเหมือนปัญญาจะเกี่ยวข้องกับความเชื่อมโยงระหว่างเซลล์ประสาทจำนวนหนึ่ง ซึ่งพวกมันต้องการจิตใจที่เงียบสงบ"

ไอเดียดี ๆ หรือการคิดแบบปิ๊งแว้บ! ไม่ต้องอาศัยความเพียรพยายามอะไร เพราะหากเราใส่ความพยายามเข้าไปมาก มันก็มีแนวโน้มว่า เรากำลังหมกมุ่นอยู่กับงานนั้นมากเกิน จึงอาจไม่ทันสังเกตวิธีแก้ไขปัญหาที่ซ่อนอยู่ในงาน

กุญแจไขปัญหานี้คือ ต้องปล่อยปัญหาออกไป เพื่อให้ทางแก้เข้ามาหาเราเอง

นักแสดงตลกชื่อดัง **จอห์น คลีส** เปิดเผยว่า *"หากผมเขียนสคริปต์การแสดงไม่ได้ ตอนกลางคืนผมจะเข้านอนก่อน และพอตอนเช้าการเขียนสคริปต์ก็จะลื่นไหลทันที มีไอเดียดี ๆ พรั่งพรูออกมามากมาย"*

เขาเล่าถึงตอนที่ทำสคริปต์หาย แล้วเขียนขึ้นใหม่จากความทรงจำ ก็พบว่า บทที่เขียนขึ้นใหม่นี้ ดีกว่าอันแรกที่ทำหายไปด้วยซ้ำ เขาอธิบายว่า *"หลังจากที่ผมเขียนบทอันแรกเสร็จ จิตใต้สำนึกของผมยังคิดถึงมันต่อเนื่อง ดังนั้น ผมจึงเริ่มเข้าใจว่า ยังมีจิตใจอีกส่วนหนึ่งกำลังช่วยให้ผมเกิดความคิดสร้างสรรค์มากยิ่งขึ้น"*

การหยุดพัก หรือหันไปทำงานอดิเรกอย่างอื่น กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ **“การปล่อยวาง”** นั่นเอง มันคงไร้ผลสิ้นดีหากเราปลูกเมล็ดพันธุ์ที่มีดอกสวยงาม ลงในพื้นที่ที่เต็มไปด้วยวัชพืช เพราะฉะนั้น เราจะต้องถอนรากถอนโคนวัชพืชออกให้หมด ก่อนที่พวกมันจะมาทำร้ายไม้ดอกจนอับเฉา

เช่นเดียวกับเมล็ดพันธุ์แห่งความสำเร็จในผลงานอันสร้างสรรค์ ซึ่งจะเก็บเกี่ยวผลลัพธ์ได้ ก็จำเป็นที่เราจะต้องละทิ้งระบบแย่ ๆ ไฟล์ขยะต่าง ๆ ที่ตกค้างมาจากผลงานในอดีต

หากเป็นทางโลก การนำไปทิ้งอาจเป็นการไปเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจ หรือหางานอดิเรกทำ **แต่ในทางธรรม การทิ้งไฟล์ขยะออกไปจากจิตใจนี้ พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้เข้าวัดถือศีล เจริญสติ วิปัสสนากรรมฐาน เพราะศีล สมาธิ และปัญญา เป็นเครื่องฟอกจิตใจให้ขาวสะอาดดังเดิม จิตใจที่ขาวสะอาดบริสุทธิ์ผ่องใส ตื่นรู้เบิกบานนี่แหละ คือคมปัญญาอันประเสริฐสุด**

ทีนี้เห็นแล้วใช่ไหมว่า **หินลับคมปัญญาที่ดีที่สุดของเราก็คือศีล สมาธิ นั่นเอง**

และในท้ายที่สุดนี้ อยากให้ตระหนักว่า...

“มีดหรือขวานคมทื่อฟันไม่เข้า ต้องอาศัยหินลับมีด ปัญหาที่แก้ไม่ตกคิดไม่ออก ก็ต้องอาศัยการหยุดพัก เล่นสนุกผ่อนคลาย หรือหันมาทำสิ่งอื่นที่ต่างออกไป อย่างการปฏิบัติกรรมฐาน ฉันใดก็ฉันนั้น”

๘๘๘

เปลี่ยนความคิด ชีวิตเปลี่ยน

ทาสโพธิญาณ

เราคือนวัตกรรมจากความประพฤติซ้ำ ๆ ของตัวเอง ดังนั้น จงระวังความคิด(ลบ) มันจะกลายเป็นการกระทำ จงระวังการกระทำ มันจะกลายเป็นนิสัย จงระวังนิสัย มันจะกลายเป็นบุคลิกภาพ”

ทุกสิ่งที่เราคิด พูด ทำ หรือสร้างสรรค์นวัตกรรมขึ้นมา ล้วนมีผลกระทบต่อผู้อื่น ดังนั้น ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม ต้องนึกถึงอกเขาอกเรา เพราะโดยธรรมชาติแล้ว มนุษย์ล้วนต้องการเสพสิ่งดี มีคุณภาพ เลิศหรูกันทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็นอาหารอร่อย ๆ เครื่องเสียงดี ๆ มือถือรุ่นใหม่สุดจ๊าบ จนถึงบ้านหลังโตโอ่อ่าตั้งอยู่บนทำเลทอง

ผลผลิตหรือนวัตกรรมเหล่านี้ ไม่สามารถย้อมแมวขายกันได้ในระยะยาว สังเกตง่าย ๆ ก็คือ “ของดีมีคุณภาพ ของจริงของแท้ ต้องทนต่อการพิสูจน์ และทนต่อกาลเวลา”

เฉกเช่นหลักธรรมคำสอนทางพุทธศาสนา ที่ยืนยงมาอย่างยาวนาน เพราะทนทานต่อการพิสูจน์ นับตั้งแต่พระพุทธเจ้าตรัสรู้กฎแห่งธรรมชาติที่ใต้ต้นโพธิ์ แก่นแท้ของธรรมทั้งหมดก็คือ “การดับทุกข์” ภาษาพระเรียกว่า **“อริยสัจสี่”**

ใจความก็คือ **“ถ้าดับทุกข์ได้ เราก็จะมีความสุข”** พระพุทธองค์ทรงชี้บอกหนทางแห่งการดับทุกข์ เพื่อให้เราเปลื้องตนออกจากความทุกข์ ไม่ใช่ให้เราจมจ่อมแช่อยู่กับความทุกข์ หรือยอมจำนนกับโชคชะตา

โดยข้อปฏิบัติเบื้องต้นง่าย ๆ ก็คือ **"หาสาเหตุแห่งทุกข์ให้เจอ"** ซึ่งสอดคล้องกับที่นักจิตวิทยาสมัยใหม่เชื่อว่า...

"อยากเปลี่ยนผลลัพธ์ ก็ต้องเปลี่ยนสาเหตุให้ได้
นั่นเพราะเหตุเปลี่ยน...ผลย่อมเปลี่ยน
อยากเปลี่ยนชีวิต ก็ต้องเปลี่ยนความคิดให้ได้
นั่นเพราะเปลี่ยนความคิด...ชีวิตเปลี่ยน"

เราไม่อาจเปลี่ยนคนภายนอกได้ ตราบใดที่ยังไม่สามารถเปลี่ยนคนที่อยู่ภายในตัวเอง บุคลิกภาพเป็นตัวตนภายนอก ความคิดเป็นตัวตนภายใน ดังที่ *"ไอน์สไตน์"* กล่าวไว้ว่า *"คนโง่หรือคนบ้าเท่านั้น ที่มัวเสียเวลาทำซ้ำ ๆ ด้วยวิธีการเดิม ๆ โดยหวังว่ามันจะให้ผลลัพธ์ที่ต่างออกไป"*

ธรรมชาติสอนเราอยู่เสมอด้วยวิธีง่าย ๆ เพียงแค่เปิดใจสังเกต เช่น ปลูกต้นมะม่วง ผลมันก็ต้องเป็นมะม่วง เป็นไปไม่ได้เลยที่ผลจะออกมาเป็นเงาะ ทุเรียน หรือลำใย ฉะนั้น หากต้องการเปลี่ยนผลลัพธ์ในชีวิต เราก็ต้องเปลี่ยนเมล็ดพันธุ์ความคิดที่อยู่ภายในตัวเรา

กระบวนการเปลี่ยนนั้นต้องประกอบไปด้วยส่วนต่าง ๆ หลายส่วนร่วมกัน ดังที่ "ทะไล ลามะ องค์ที่ ๑๔" พระผู้เป็นดุจมหาสมุทรแห่งปัญญาของชาวทิเบต กล่าวไว้ว่า

"กระบวนการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นจาก 'การเรียนรู้' เพราะความรู้จะช่วยให้เกิด 'ความเชื่อ' หรือความศรัทธาในศักยภาพของตนเอง จากนั้นความเชื่อจะช่วยให้เกิดเป็น 'แรงจูงใจ' ใฝ่กระทำ"

ดังเช่นเด็กนักเรียนคนหนึ่งอยากเรียนเก่ง แต่ไม่เคยอ่านหนังสือสักเล่ม หรือหญิงสาวอ้วนตุ๊ต๊ะที่ปรารถนาเรือนร่างทรงเสน่ห์ แต่ยังไม่ทิ้งนิสัยกินตลอดเวลา ทั้งสองคนนี้คงไปได้ไม่ถึงฝัน หากไม่ปรับเปลี่ยนตัวเอง

เช่นเดียวกับคนที่อยากร่ำรวยเป็นเศรษฐี แทนที่จะมุมานะทำงานเก็บออมสะสมทรัพย์สิน แต่กลับใช้ชีวิตแบบชนิดที่ต้องมานั่งจ่ายหนี้

บัตรเครดิตตลอดเวลา เพราะไม่ยับยั้งชั่งใจในการใช้จ่าย แบบนี้บันไดเศรษฐีคงไม่ทอดมาหา

และโปรดอย่าเชื่อและมั่นใจตัวเองเกินไปนัก เพราะหากสิ่งที่เราเคยทำมาตลอดมันถูกต้อง ป่านนี้มันคงสำเร็จไปแล้ว

ความศรัทธาเชื่อมั่นในตัวเองเป็นสิ่งดี ยกเว้นแต่เราจะเชื่อมั่นในสิ่งผิด แล้วตัวเองก็หลงไปยึดติดถือมั่นกับความเชื่อนั้นอย่างไม่ลืมหูลืมตา ครั้น **"เมื่อเหตุผิด...ผลย่อมผิด"** ตามไปด้วยเป็นธรรมดา

มีเรื่องเล่าต่อกันมาเป็นโจ๊กขำขันที่ "แฟรงก์ โคช" เขียนไว้ในวารสารของกองทัพเรือสหรัฐอเมริกา ดังนี้...

ในคืนเดือนมืด ท่ามกลางมหาสมุทรอันเวิ้งว้าง เรือรบสองลำถูกมอบหมายให้ซ้อมรบในทะเล ซึ่งมีพายุโหมกระหน่ำรุนแรงนานหลายวัน บนเรือมีผู้บังคับบัญชาคอยเฝ้าสังเกตอยู่บนหอบังคับการอย่างแข็งขัน

ตอนนี้เป็นเวลาพลบค่ำ เนื่องจากทัศนวิสัยไม่ค่อยแจ่มชัดนัก เพราะเต็มไปด้วยม่านหมอกที่ลงจัด ดังนั้น กัปตันจึงต้องอยู่บนหอบังคับการ เพื่อคอยสังเกตเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น

ขณะที่เรือแล่นฝ่าเกลียวคลื่นมา จู่ ๆ เสียงยามรักษาการณ์ก็รายงานขึ้นว่า *"มีแสงมาจากทิศทางกราบขวาของหัวเรือครับ"* กัปตันถามไปว่า *"มันมุ่งมาข้างหน้าหรือถอยไปข้างหลัง"*

"มันพุ่งตรงมาทางเรา" ยามรักษาการณ์ตอบ *"ดูเหมือนมันกำลังจะชนเรือของเราครับ"*

กัปตันจึงออกคำสั่งด้วยเสียงเฉียบขาด *"ให้ส่งสัญญาณบอกเรือลำที่มีแสงนั้น ให้เปลี่ยนทิศทาง ๒๐ องศา"*

แต่กลับได้รับสัญญาณตอบกลับมาว่า ให้เรือของกัปตันเปลี่ยนทิศทาง ๒๐ องศาแทน

ดังนั้น กัปตันก็ส่งสัญญาณออกไปอีกครั้งว่า *"นี่คือกัปตัน ขอให้เรือของท่านเปลี่ยนทิศทาง ๒๐ องศา"*

คำตอบที่ได้รับคือ *"ผมคือชาวทะเล ขอให้ท่านเปลี่ยนทิศทาง ๒๐ องศาไปจะดีกว่า"*

ตอนนี้กัปตันรู้สึกฉุนกึ๊กขึ้นมา จึงสั่งเสียงแข็งให้ส่งสัญญาณออกไปใหม่ว่า *"นี่เป็นเรือรบ รีบเปลี่ยนทิศทาง ๒๐ องศาเดี๋ยวนี้"*

มีสัญญาณตอบกลับมาในทันทีว่า *"สัญญาณนี้ส่งมาจากประภาคาร จึงไม่สามารถเปลี่ยนทิศทางได้"*

ในที่สุดเรือรบก็จำต้องยอมเป็นฝ่ายหันหัวเรือจากไป!!

ลองนำเรื่องของกัปตันผู้นี้มาเทียบกับตัวเรา ขณะที่บางอย่างเราสามารถเปลี่ยนได้ เช่น การเปลี่ยนองศาทิศทางเดินเรือ แต่บางอย่างเราก็ไม่สามารถเปลี่ยนได้ อย่างประภาคาร บางครั้งเหตุที่เรายังไม่เปลี่ยนก็เพียงเพราะถูกม่านหมอกแห่งอวิชาคือ "ความไม่รู้" ปกคลุมอยู่ แต่เมื่อใส่ความรู้ที่ถูกต้องลงไป ก็จะเกิดความเข้าใจที่ถูกต้องต่อระบบความคิดหรือทัศนคติของเรา

สรุปแล้วความคิดหรือทัศนคติที่ถูกต้องนั่นเองที่เราควรเปลี่ยน หากต้องการชีวิตในแบบที่เจริญรุ่งเรืองถูกต้องดีงาม เหมาะสมกับศักยภาพของตน เหตุนี้เองพระพุทธองค์จึงตรัสให้ "สัมมาทิฏฐิ" คือ ความเห็นถูก เห็นตรง เป็นธรรมหมายเลขหนึ่งในอริยมรรคมีองค์แปด โปรดจำ (ให้ขึ้นใจ) อีกครั้ง...

"เหตุเปลี่ยน...ผลเปลี่ยน
เปลี่ยนความคิด...ชีวิตเปลี่ยน"

๘๘๘

ตัณหา เวลา อัตตา ฟิสิกส์!

ขุนเขา สินธุเสน เขจรบุตร

ใครที่ไม่ชอบวิชาเลขอย่าพึ่งทำหน้าเบ้หรือเปิดข้ามหน้านี้ไป ด้วยความขนพองสยองเกล้าเสียก่อนนะครับ เพราะคอลัมน์นี้ไม่มีการบังคับให้ต้องคำนวณหรือแก้สมการแต่อย่างใด มีแต่การนำเสนอสิ่งที่น่าสนใจใกล้ตัวคุณ...

เคยมีคนถามสุดยอดอัจฉริยะอย่างอัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ ว่า *"ทฤษฎีสัมพัทธภาพอันก้องโลกของเขาคืออะไร และเขาสามารถอธิบายความซับซ้อนของมันให้คนทั่วไปเข้าใจได้หรือไม่..."*

ไอน์สไตน์ตอบว่า *"เวลาวางมือบนเตาร้อน ๆ เพียงหนึ่งนาที คุณจะรู้สึกนานเหมือนหนึ่งชั่วโมง แต่เวลานั่งคุยกับสาวสวยหนึ่งชั่วโมง คุณจะรู้สึกว่ามันรวดเร็วราวกับหนึ่งนาที นั่นแหละคือทฤษฎีสัมพัทธภาพของผม..."* แน่นอนครับว่า ทฤษฎีสัมพัทธภาพของจริงไม่ได้ตรงไปตรงมาขนาดนั้น อย่างไรก็ตาม นักวิทยาศาสตร์ทุกคนทราบดีว่า สิ่งที่ไอน์สไตน์พูดนั้น...คือความจริง!

คำว่า "เวลาของเราไม่เท่ากัน" อาจฟังดูเหมือนคำพูดที่หลุดออกมาจากปากของพระเอกที่กำลังอกหักในละครหลังข่าว แต่เวลาของมนุษย์แต่ละคนนั้นไม่เท่ากันจริง ๆ ทั้งนี้ก็เพราะการรับรู้เวลาเกิดขึ้นในสมองของเราเอง โดยส่วนของสมองที่ใช้รับรู้เวลานั้นมีอยู่ด้วยกันหลายส่วน รวมเรียกว่า **"นาฬิกาภายใน"** หรือ Internal Clock ซึ่งส่วนที่เกี่ยวข้อง

มากที่สุดมีชื่อว่า **สเตรียตัม (Striatum)** ดังนั้นผู้ที่ป่วยเป็นโรคพาร์กินสัน ซึ่งสมองส่วนสเตรียตัมถูกทำลาย จึงประสบปัญหาอย่างมากในการระบุและประเมินเวลา

สิ่งมหัศจรรย์ก็คือ แม้เข็มวินาทีบนหน้าปัดนาฬิกาจะเคลื่อนที่ไปข้างหน้าในจังหวะเท่าเดิมตลอด แต่การรับรู้จังหวะความ "สั้น-ยาว" ของคนแต่ละคนที่มีต่อเข็มวินาทีนั้นไม่เหมือนกันเลย ทั้งนี้ก็เพราะการรับรู้เวลาในแต่ละวินาทีจะผ่านการปรุงแต่งของตัณหา (ความอยาก) ซึ่งคอยบิดเบือนความจริงที่เรารับรู้อยู่เสมอ

จะเห็นได้ว่า คนเรามักจะให้ความสนใจกับเวลามากเป็นพิเศษในยามที่เราเป็นทุกข์ เช่น คุณจะคอยเหลือบมองหน้าปัดนาฬิกาในที่ประชุมหรือในห้องเรียนที่น่าเบื่อหน่าย คุณจะเฝ้ารอเสียงระฆังดังบอกเลิกเวลาในการนั่งสมาธิ เพราะคุณเริ่มเกิดความเจ็บปวดทรมาน และคุณจะนอนนับวันเวลาที่จะได้ออกจากโรงพยาบาลแล้วกลับไปอยู่บ้านเสียที ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้เกิดจากตัณหา (ความอยาก) ที่จะให้เวลาผ่านไปเร็วขึ้น ดังนั้นแม้เข็มวินาทีจะเคลื่อนที่ไปในจังหวะที่เท่าเดิม แต่คุณกลับรู้สึกว่ามันเคลื่อนที่ "ช้าเกินไป" อยู่ดี!

หลวงพ่อชาได้สอนเรื่องตัณหาไว้อย่างยอดเยี่ยม โดยท่านให้ลูกศิษย์ดูไม้ท่อนหนึ่งแล้วถามว่า *"ไม้ท่อนนี้สั้นหรือยาว"* ลูกศิษย์บางคนตอบว่า "สั้น" ส่วนบางคนตอบว่า "ยาว" สุดท้ายหลวงพ่อชาจึงเฉลยว่า ***"หากคุณอยากได้ไม้ที่ยาวกว่านี้ ไม้ท่อนนี้มันก็สั้น แต่ถ้าหากคุณอยากได้ไม้ที่สั้นกว่านี้ ไม้ท่อนนี้มันก็ยาว ตัณหาหรือความอยากของคุณต่างหาก ทำให้มีสั้นมียาว มีดีมีชั่วมีทุกข์มีสุขขึ้นมา ละตัณหาเสียได้เท่านั้นทุกอย่างก็จบ..."***

ฉันใดก็ฉันนั้น หากคุณอยากให้เวลาผ่านไปเร็วขึ้น คุณก็จะรู้สึกว่าเวลาผ่านไปอย่างเชื่องช้า แต่ถ้าคุณอยากให้เวลาผ่านไปช้าลง คุณก็จะรู้สึกว่าเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว จึงอาจกล่าวได้ว่า *"ตัณหาคือนาฬิกาของจิตใจ"* นั่นเอง

ฉะนั้นเมื่อใดก็ตามที่เรามีอารมณ์ด้านลบ เช่น กลัว เบื่อ เครียด เจ็บ ทุกข์ ฯลฯ เมื่อนั้นตัณหาของเราจะยิ่งทวีความรุนแรงมากขึ้น เพราะเราอยากหนีออกไปจากปัจจุบันที่มีแต่ความทุกข์เต็มทีแล้ว จิตของเราจึงยิ่งยึดติดอยู่กับเหตุการณ์ในอนาคตเหนียวแน่นมากขึ้น แต่ความจริงก็คือ ยิ่ง "อยากมาก" เท่าไหร่ เวลาก็จะยิ่งดูเหมือน "ยืดยาว" มากขึ้นเท่านั้น

อีกหนึ่งคำถามที่คนมักจะสงสัยก็คือทำไมตอนเด็ก ๆ เวลาจึงดูเหมือนผ่านไปอย่างเชื่องช้า แต่พอโตขึ้นมา (โดยเฉพาะเมื่อเริ่มแก่ชรา) เวลาจึงผ่านไปอย่างรวดเร็วจนน่ากลัว! สาเหตุก็เกิดจากตัณหาอีกเช่นเคย กล่าวคือ ตอนเราเป็นวัยรุ่น เราไม่ค่อยคิดถึงเวลาที่เหลืออยู่ เพราะชีวิตเพิ่งจะเริ่มต้นได้ไม่นาน และเราก็คิด (อย่างผิด ๆ) ว่าจะมีชีวิตอยู่ไปชั่วนิรันดร์ แต่เมื่อเราเริ่มเป็นผู้ใหญ่และอายุมากขึ้น เราอยากให้เวลาผ่านไปช้า ๆ เพราะเราไม่อยากแก่ชราและจากโลกนี้ไป ตัณหาจึงทำให้เวลาดูเหมือนผ่านไปรวดเร็วกว่าเดิม ซึ่งเรื่องนี้มีเครื่องยืนยันจากห้องทดลองของนักจิตวิทยา *ปีเตอร์ แมนแกน (Peter Mangan)* และ *โจ โบลินสกี (Joe Bolinsky)* ในปี ๑๙๙๗ ที่ระบุว่า คนในวัย ๒๐ ต้น ๆ สามารถคาดเดาว่าเวลาผ่านไป ๓ นาทีได้อย่างแม่นยำ ในขณะที่คนในวัย ๖๐ ต้น ๆ มักจะคาดเดาพลาด โดยพวกเขาเดาว่า เวลาผ่านไปเร็วกว่ากลุ่มวัยรุ่นถึง ๒๐ เปอร์เซ็นต์!

อีกหนึ่งปัจจัยที่เป็นตัวบิดเบือนการรับรู้เวลาของมนุษย์ก็คือ "อัตตา" (ความมีตัวตน) โดยอัตตาของเราจะขยายใหญ่ขึ้นเสมอในเวลาที่เรามีความทุกข์และมีตัณหา จะเห็นได้ว่าเวลาที่เรารู้สึกเจ็บปวด ไม่ว่าจะเป็นทางร่างกายหรือจิตใจ คำพูดในสมองของเราจะเต็มไปด้วยคำว่า "*ฉัน*" เช่น "ทำไม *ฉัน* ถึงต้องป่วย" "เมื่อไหร่ *ฉัน* จะหายเสียที" "ทำไมเขาถึงทำกับ *ฉัน* แบบนี้" "อีกนานเท่าไหร่ *ฉัน* จึงจะได้หยุดพัก" ฯลฯ

เรื่องนี้มีข้อพิสูจน์จาก *แคทลีน โวห์ส (Kathleen Vohs)* และ *แบรนดอน ชไมเซล (Brandon Schmeichel)* นักวิจัยทางจิตวิทยาที่พบว่า การพยายามควบคุมตัวเอง จะทำให้เวลาดูเหมือนเคลื่อนที่ช้าลง โดยแคทลีนและแบรนดอนพบว่า ผู้เข้าร่วมวิจัยที่นั่งดูคลิปภาพยนตร์ตลกความยาว ๑๑ นาที จะเดาว่า ภาพยนตร์ดังกล่าวมีความยาวมากกว่า ๑๑ นาที หากพวกเขาถูกห้ามไม่ให้หัวเราะ ในขณะที่ผู้เข้าร่วมวิจัยซึ่งนั่งดูคลิปโดยไม่ถูกควบคุม จะรู้สึกว่าเวลาผ่านไปด้วยความเร็วปกติ ทั้งนี้เนื่องจากการพยายามควบคุมตัวเอง ทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่อาจปล่อยให้ตัวตน "หลุด" เข้าไปอยู่ในภาพยนตร์ได้อย่างเต็มที่

ตรงกันข้าม เวลาที่เรามีความสุขเราจะจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังทำจน "ลืมตัว" ซึ่งในตอนนั้นเราจะไม่คำนึงถึงตัวตน ไม่กังวลถึงอนาคต และไม่หมกหมุ่นอยู่กับอดีต เวลาจึงดูเหมือนผ่านไปอย่างรวดเร็ว เพราะตัวเราไหลล่องไปกับปัจจุบันขณะโดยไม่มี "ตัณหา" มาคอยดึงจิตให้ผูกติดกับเข็มนาฬิกา

ด้วยเหตุนี้จึงไม่แปลกที่คนซึ่งกำลังทำในสิ่งที่เขารัก มักจะทำสิ่งนั้นไปได้เรื่อย ๆ จน “ลืมเวลา” เนื่องจากอัตตาของเขาได้กลืนหายไปกับสิ่งรอบกายและกิจกรรมที่เขากำลังทำอยู่ ทฤษฎีนี้ทางจิตวิทยาเรียกว่า “Flow” (การไหลของจิต) เป็นทฤษฎีซึ่งคิดค้นโดยนักจิตวิทยาชาวฮังการีนามว่า *มีไฮ ชีกเซนต์เมอไฮ (Mihaly Csikszentmihalyi)*

ที่น่าสนใจยิ่งกว่านั้นก็คือ *ดร.เฮอร์เบิร์ต เบนสัน (Dr. Herbert Benson)* ศาสตราจารย์ด้านการแพทย์จากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้ลองนำนักวิปัสสนากรรมฐาน จำนวน ๓๖ คน ไปนั่งสมาธิในห้องทดลอง ผลปรากฏว่า ระหว่างที่คนเหล่านั้นกำลังอยู่ในสมาธิ ส่วนของสมองที่มีชื่อว่า *โพสทีเรียร์ ซินกูเลต คอร์ติซีส (Posterior Cingulate Cortices)* ทำงานน้อยลงอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งสมองส่วนนี้ก็คือส่วนที่ใช้ตระหนักรู้ในความเป็นตัวฉัน (“I” หรือ “Ego” นั่นเอง)

นี่คือเหตุผลว่า ทำไมเมื่อจิตของเราเป็นสมาธิ เราจึงรู้สึกว่าความเป็นตัวตนลดน้อยลง และตัณหาก็เบาบางลง จึงไม่น่าแปลกใจที่ระหว่างนั่งสมาธิ บางคนจะรู้สึกเหมือนตัวเองหลุดเข้าไปอยู่ในอีกมิติเวลาหนึ่ง และเมื่อลืมตาขึ้นก็รู้สึกว่า เวลาหนึ่งชั่วโมงนั้นผ่านไปไวเหมือนโกหก

นอกจากนั้นนักจิตวิทยายังพบว่า โดพามีนซึ่งเป็นสารที่หลั่งออกมาเวลาที่เรามีความสุข มีผลทำให้สมองรับรู้เวลารวดเร็วยิ่งขึ้นด้วย จึงไม่น่าแปลกที่ยาเสพติดบางชนิด ซึ่งมีฤทธิ์กระตุ้นโดพามีนให้หลั่งออกมาเป็นจำนวนมาก เช่น โคเคน หรือ LSD จะทำให้เกิดความรู้สึกเหมือนช่วงเวลาอันยาวนานผ่านไปในพริบตาเดียว (TimeWarp Effect) ตรงข้ามกับผู้ที่ป่วยเป็นโรคจิตเภท (Schizophrenia) ซึ่งต้องกินยาลดโดพามีนในสมอง คนเหล่านี้จะรู้สึกราวกับว่าเวลาแต่ละวันผ่านไปอย่างเชื่องช้าเหลือเกิน

ทั้งหมดที่กล่าวมาก็เพื่อจะสรุปในตอนท้ายนี้ว่า มนุษย์ไม่ได้แค่ "รับรู้" เวลา แต่หลายครั้งทีเดียวที่มนุษย์ "สร้าง" เวลาขึ้นมา จากความรู้สึกที่ถูกบิดเบือนและปรุงแต่งโดยตัณหาและอัตตา เพราะอันที่จริงแล้ว "เวลา" และ "นาฬิกา" เป็นเพียงสิ่งสมมุติที่มนุษย์สร้างขึ้นมาเพื่อความสะดวกในการใช้ชีวิตเท่านั้น

ทุกสรรพสิ่งในจักรวาลเคลื่อนไหวและเปลี่ยนแปลงไปตามกฎของอนิจจัง ดังนั้นใครก็ตามที่ต้องการให้สิ่งที่ตนรักคงอยู่ตลอดกาล หรืออยากให้สิ่งที่ตนชังจากไปเร็วกว่าปกติ ก็แน่นอนว่าจะต้องเจอกับความทุกข์ "อันแสนยาวนาน..." เป็นธรรมดา

"เวลา" มีได้ก็เพราะมีอัตตา
หากไร้ซึ่งอัตตา "เวลา" ก็ไม่มี...
(พุทธทาสภิกขุ)

๘๘๘

สร้างฐาน สู่ยอด

พระอาจารย์ชาญชัย อธิปญฺโญ

นักปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่จะมีปัญหาคล้าย ๆ กัน คือ

๑. รู้สึกว่าไม่ค่อยจะก้าวหน้าในธรรม แม้บางคนจะปฏิบัติธรรมมานานหลายปี

๒. ความรู้สึกและความคิดที่เป็นอกุศลยังเกิดขึ้นเป็นประจำ ไม่ว่าจะเป็นความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่เห็นได้ง่ายคือ ความโกรธ ทำให้กระทบกระทั่งกับคนใกล้ชิดอยู่เสมอ โดยขาดสติที่จะควบคุมอารมณ์ของตน

๓. ยังยึดมั่นถือมั่นในความเป็น *ตัวกู ของกู* ไว้แน่น จึงทุกข์กับสิ่งดังกล่าว ไม่สมกับเป็นนักปฏิบัติธรรมเลย

๔. ไม่ค่อยจะได้รับความเชื่อถือศรัทธาจากคนที่ใกล้ชิดในฐานะเป็นผู้ปฏิบัติธรรม แต่กลับถูกนินทาเป็นประจำ เช่น *ดีแต่ไปปฏิบัติธรรม แต่ไม่เอาธรรมไปปฏิบัติ นิสัยไม่ดีมีอยู่อย่างไร ก็ยังคงมีอยู่อย่างนั้น*...เป็นต้น

ปัญหาเหล่านี้ชวนให้สงสัยว่า การปฏิบัติธรรมที่ผ่านมา ปฏิบัติถูกวิธีตามคำสอนของพระพุทธเจ้าหรือไม่

ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่เมื่อไปปฏิบัติธรรม ไม่ว่าจะเป็นที่วัดหรือที่สำนักปฏิบัติธรรมต่าง ๆ ก็จะได้รับการสอนให้นั่งสมาธิเป็นหลัก บางแห่งก็ให้เดินจงกรมกำหนดอิริยาบถ มีธรรมบรรยายประกอบการสอนด้วย

ผู้ปฏิบัติธรรมและผู้สอนมักจะประเมินผลความก้าวหน้าของการปฏิบัติ จากการนั่งสมาธิแล้วจิตสงบ นั่งได้นานๆ บางแห่งก็เน้นให้เห็นนิมิตเป็นภาพต่างๆ หรือได้รับรู้สภาวธรรมที่เกิดขึ้นแล้วยินดียึดติดกับสิ่งดังกล่าว เมื่อกลับมาใช้ชีวิตประจำวัน กิเลสตัณหาที่เดิมมีอยู่เป็นเช่นไรก็ยังคงเป็นเช่นนั้น บางคนอาจจะเบาบางลงตามวาสนาบารมีของการภาวนา แต่หลายคนก็ยังเหมือนๆ เดิม

ถึงเวลาหรือยังที่เราควรจะศึกษาหาความจริงว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนการปฏิบัติธรรมไว้อย่างไร

เมื่อพระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมครั้งแรกโปรดปัญจวัคคีย์ ทรงเห็นว่าปัญจวัคคีย์เป็นนักบวช ไม่ครองเรือน เป็นผู้ออกจากกามแล้ว จึงทรงแสดงธรรมขั้นสูงให้ฟังคือ **อริยสัจ ๔** ปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ฟังแล้วมีดวงตาเห็นธรรมเป็นพระโสดาบันตามลำดับอาวุโส จากนั้นพระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมที่สูงขึ้นไป มีชื่อว่า **อนัตตลักขณสูตร** ว่าด้วยรูป-นาม หรือขันธ์ ๕ เป็นอนัตตาคือชีวิตมิใช่ตัวตน มิใช่ของตน และตกอยู่ใต้กฎอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา (ไตรลักษณ์) เมื่อปัญจวัคคีย์ได้ฟังธรรมดังกล่าวก็บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ในคราวเดียวกัน

แต่การแสดงธรรมโปรดฆราวาสซึ่งเป็นผู้ครองเรือนยังหมกมุ่นอยู่ในกาม เช่น ยสกุลบุตร บิดามารดา และภรรยาของยสะ มิตรสหายของยสะ ๕๔ คน พระเจ้าพิมพิสารและเหล่าอำมาตย์ ตลอดจนฆราวาสอีกหลายคน ซึ่งพระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมโปรดต่างกรรมต่างวาระกันนั้น จะทรงแสดงธรรมขั้นพื้นฐานให้เหมาะกับสถานะของฆราวาส ธรรมที่ทรงแสดงชื่อว่า **อนุปุพพิกถา** เพื่อปรับพื้นฐานความรู้ความเข้าใจในธรรมสำหรับฆราวาสเสียก่อน เมื่อเห็นว่าผู้ฟังมีความเข้าใจแล้ว จึงทรงแสดงธรรมขั้นสูงคืออริยสัจ ๔ ให้ฟัง ผู้ที่ได้ฟังธรรมดังกล่าวต่างบรรลุธรรมขั้นพระโสดาบันเป็นจำนวนมาก ที่บรรลุอรหัตผลก็มียสกุลบุตรและสหายทั้ง ๕๔ คน

อนุปุพพิกถาจึงเป็นธรรมที่ฆราวาสทั้งหลายควรจะรู้ และนำไปปฏิบัติ ก่อนที่จะปฏิบัติธรรมขั้นสูงต่อไป เนื้อหาของอนุปุพพิกถาประกอบด้วยองค์ธรรมดังนี้

๑. **การให้ทาน** (ทานกถา) ทาน หมายถึง การมีจิตใจที่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ช่วยเหลือผู้อื่น อาจเป็นการช่วยด้วยทรัพย์สิ่งของ ซึ่งเป็น *วัตถุทาน* หรือช่วยด้วยแรงกาย เช่น อาสาช่วยงานสาธารณะ หรือช่วยเหลือ คน สัตว์ เป็นต้น

นอกจากนี้การให้คำแนะนำสั่งสอนผู้ที่เห็นผิดให้กลับมาเห็นถูก ให้ผู้ที่ไม่รู้ไม่เข้าใจในธรรมได้รู้และเข้าใจ ให้ผู้ที่มีทุกข์ มีปัญหาคลายจากทุกข์และปัญหา ซึ่งเรียกว่า *ธรรมทาน* ถือว่าเป็นทานที่มีอานิสงส์สูงยิ่ง

การให้อภัยผู้อื่น เรียกว่า *อภัยทาน* เป็นสิ่งที่มีคุณค่าต่อการอยู่ร่วมกัน เพราะคนทุกคนต่างก็เคยทำถูกทำผิดมาแล้วทั้งนั้น การให้อภัยกันจะช่วยให้ไม่เก็บเรื่องบาดหมางมาเป็นศัตรูต่อกัน อยู่กันอย่างเป็นมิตร ไม่คิดทำลายกัน

คนเราเมื่ออยู่ร่วมกันต้องพึ่งพาอาศัยกัน ทานจึงเป็นธรรมพื้นฐานที่จะช่วยให้การอยู่ร่วมกันมีความอบอุ่น ไม่เห็นแก่ตัว มีความรักความเมตตา เสียสละช่วยเหลือกันตามอัตภาพ ผู้ให้ทานย่อมเป็นที่รักใคร่ของคนโดยทั่วไป

๒. **การรักษาศีล** (สีลกถา) ได้แก่ การอยู่ร่วมกันโดยไม่เบียดเบียนกันให้ได้รับความเดือดร้อน ศีลเป็นแม่บทที่จะป้องกันไม่ให้คนเบียดเบียนกันถึงชีวิต (ศีลข้อ ๑) ไม่เบียดเบียนกันในทรัพย์สิน

(ศีลข้อ ๒) ในคู่ครอง (ศีลข้อ ๓) ในคำพูด (ศีลข้อ ๔) ในสุขภาพและสติปัญญา (ศีลข้อ ๕) ศีลเป็นคุณสมบัติพื้นฐานของผู้ปฏิบัติธรรม หากขาดศีลแล้วก็ปิดทางที่จะขึ้นสู่อริยบุคคลได้ แม้พระโสดาบันก็ต้องมีศีล ๕ บริสุทธิ์

๓. **ความสุขบนสวรรค์** (สัคคกถา) ด้วยกำลังของทานและศีลเป็นปัจจัยที่จะนำพาผู้ปฏิบัติขึ้นสู่สวรรค์ ดินแดนแห่งทิพยสุขมีอยู่ ๖ ชั้น เทวดาที่อยู่บนสวรรค์มีความสุขอันประณีตและมีชีวิตยืนยาวลดหลั่นกันไปตามลำดับชั้น อย่างไรก็ตาม เทวดาก็ยังเสพกามอยู่ พ้นจากสวรรค์แล้ว อาจจะเกิดมาเป็นมนุษย์ หรือไปเกิดในอบายภูมิ อันมีนรก เปรต อสุรกาย และสัตว์เดียรัจฉาน สวรรค์จึงมิใช่เป้าหมายสุดท้ายของชีวิต

๔. **โทษของกาม** (กามาทีนวกถา) พระพุทธองค์ทรงชี้ให้เห็นโทษของกาม หากสัตว์โลกยังลุ่มหลงมัวเมาอยู่ในกิเลสกาม อันมีรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สัมผัสทางกาย) และธรรมารมณ์แล้ว จิตก็จะถูกตัณหาครอบงำ นำมาเกิดในวัฏสงสาร ชาติแล้วชาติเล่าไม่มีที่สิ้นสุด และการเกิดทุกชาติก็มีทุกข์เป็นพื้นฐานของชีวิต

๕. **การออกจากกาม** (เนกขัมมานิสังสกถา) ทรงชี้ทางที่จะออกจากกาม โดยการเจริญเนกขัมมบารมีด้วยการออกบวช อันจะช่วยให้การบำเพ็ญภาวนา เพื่อเอาชนะตัณหาตัวที่นำพาชีวิตมาเกิดให้สำเร็จได้โดยสิ้นเชิง

อนึ่ง การออกจากกามนั้นมี ๔ ประเภท ได้แก่ ๑. กายออก-ใจไม่ออก (เป็นนักบวชแต่ยังยินดีในกาม) ๒. ใจออก-กายไม่ออก (ใจเบื่อหน่ายในกาม แต่ยังต้องครองเรือนเพื่อทำหน้าที่ทางโลก) ๓. กายไม่ออก-ใจไม่ออก (ฆราวาสผู้เสพกามทั้งหลาย) ๔. กายออก-ใจออก (นักบวชผู้ไม่ยินดีในกาม มุ่งภาวนาเพื่อความหลุดพ้น)

อนุปุพพิกถา เป็นธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงเพื่อให้ฆราวาสได้ตระหนักว่า การอยู่ร่วมกันในครอบครัว ในที่ทำงาน และในสังคม จะต้องมีธรรมขั้นพื้นฐานอย่างน้อยก็มี **ทาน** และ **ศีล** เป็นเครื่องรองรับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย **เพราะการปฏิบัติธรรมมิได้หมายถึงการเดินจงกรม การนั่งสมาธิเท่านั้น แต่ยังหมายถึงการนำธรรมะที่จะอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นมาปฏิบัติให้เป็นวิถีชีวิตด้วย ต้องเป็นคนดีให้ได้เสียก่อนจึงจะเป็นอริยบุคคลได้**

ด้วยเหตุนี้เส้นทางการปฏิบัติธรรมของฆราวาสผู้ครองเรือนจึงควรดำเนินไปบนเส้นทางของ **ทาน ศีล** (อนุปุพพิกถา) และภาวนา (อริยสัจ ๔) ตามที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้

ทาน ศีล เป็นฐาน
ภาวนา เป็นยอด
ไม่สร้างฐาน แล้วจะขึ้นสู่ยอดได้อย่างไร

๘๘๘

เป้าที่ไร้เป้า

ดร.วรภัทร์ ภู่เจริญ

คำถามที่คนเริ่มฝึกปฏิบัติมักจะถามเท่าที่ผมเจอ คือ "นิพพาน" คืออะไร ไปทำไม ไปแล้วได้อะไร

สำหรับตัวผมเองไม่ค่อยคิดเรื่องนี้เท่าไรนัก เพราะผมเป็นคนประเภทที่ถามว่า "ทำอย่างไร" มากกว่าจะถามว่า "เป็นอย่างไร"

พวกเราหลายคนโดนระบบการศึกษาทางโลกครอบงำปัญญาทั้งสามเอาไว้ ดังนี้

(ก) ใช้ปัญญากาย ปัญญาใจ และปัญญาคิดได้ไม่ครบไม่พร้อมกัน เพราะหลงไปใช้ปัญญาคิด ๆ ๆ มากไป โดยไม่รู้ว่าเป็นความคิดที่ผลิตออกมา ตอนใจโล่งโปร่งสบายหรือเปล่า กลายเป็นคน "เก่งทางโลกโง่ทางธรรม"

(ข) โดนสอนมาให้คิดก่อน ทำอะไรก็ต้องคิดก่อน โดยลืมไปว่าที่ถูกต้องคือตั้งสติก่อน จิตว่างก่อนแล้วจึงค่อยคิด พอมีใครพูดเรื่องนิพพาน จึงมักด่วนคิดเอง เออเอง สรุปเอง เชื่อข้อมูลเดิมในกะลาใบเดิมของตนเอง ชอบฟังเฉพาะเรื่องที่ทำให้ความรู้ในกะลาเดิมดูน่าเชื่อถือมากขึ้น เช่น วิทยาศาสตร์ต้องถูกเสมอ ทั้ง ๆ ที่ตนเองก็ไม่เข้าใจวิทยาศาสตร์สักเท่าไร

(ค) โดนสอนมาให้คิด ๆ จำ ๆ ไปก่อน คิดแบบเอาความรู้เดิมมาพิสูจน์ความรู้ใหม่ เก่งท่องจำ เก่งปริยัติ โดยยังไม่ได้ฝึก (ปฏิบัติ) ยังไม่ได้ลอง ยังไม่ได้ "ขว้างก้อนหินถามทาง" เลย ยังไม่ได้แหย่ ๆ หยั่ง ๆ ดูก่อน ยังไม่ได้ชิมลาง ยังไม่ได้ทำโครงการนำร่อง (pilot project)

มีแต่คำถามแบบคนตาบอดคลำช้าง เอาแต่วิพากษ์วิจารณ์ ถามราวกับว่านิพพานเป็นสินค้าที่คนขายต้องแสดงให้ดูจึงจะซื้อ

ระบบการศึกษาสมัยนี้เป็นแบบมักง่าย ใช้ออกข้อสอบแบบปรนัย เน้นความจำ ความไว และคิดๆๆ "การศึกษามักง่าย" ทำให้หลายคนอยากได้ทางลัดในการพ้นทุกข์ บ้างเอาแต่อ่าน เอาแต่ฟัง ไม่ไปฝึก บ้างเอาแต่ทำบุญ ทำจนคนรอบข้างเดือดร้อนเรียกว่า "เมาบุญ" พวกเขาหลงคิดว่าเอาเงินซื้อที่อยู่บนสวรรค์ เอาเงินซื้อตั๋วไปนิพพานได้

(ง) เรื่องของนิพพานเป็นเรื่องนามธรรมค้นพบที่ใจ โดยอาศัยฝึกสติที่กายเป็นเบื้องต้น ดังนั้น **คนที่ผ่านการศึกษาแบบไม่รู้จักปัญญาใจ ก็ยากจะเข้าถึงสภาวะทางจิตใจได้ง่ายๆ** พวกเราหลายคนเรียนจบมาทางสายไม่เข้า "ใจ" มีแต่คิดคำนวณ ท่อง เป็นพวกด้านเดียวมุมเดียว คือ คิดๆๆ เช่น วิศวกร ช่าง นักกฎหมาย นักบัญชี เป็นต้น **แต่ก็ไม่ทุกคนนะ**

(จ) คำถาม "นิพพานคืออะไร" น่าจะเป็นคำถามระดับสูง นั่นคือควรฝึกไปสักระยะหนึ่ง สติมีมากพอ สติต่อเนื่อง โกรธน้อยลงมากแล้ว แยกจิตกับความคิดได้แล้ว **แต่สำหรับคนที่ไม่เชื่อเรื่องนิพพานเลย และเอาแต่ถาม หนีการฝึก ก็ยากจะช่วยให้คำตอบพวกเขา** พวกเขายังเป็นนักคิดในกะลาใบเดิม เป็นระดับก่อนเข้าอนุบาลแต่ถามเรื่องมหาวิทยาลัย อุปมาหญิงสาวโสดถามมารดาของตนว่า *"คืนวันแต่งงานเขาทำอะไรกัน ทำไปทำไม ทำแล้วได้อะไร"* มารดาก็ตอบไม่ถูก ได้แต่ปลอบว่า *"แม่ก็ตอบเจ้าได้ยาก เมื่อถึงเวลาก็จะรู้เอง"*

เรื่องการฝึกสติก็เช่นกัน ฝึกๆๆ ไปเรื่อย **เก็บประสบการณ์ เก็บสะสมสติ สะสมทาน รักษาศีล ก็จะเห็นเรื่องนิพพานชัดขึ้นเรื่อยๆ** อุปมาขึ้นยอดเขา ถ้าเรายืนอยู่ในบ้านเชิงเขาของเรา เราก็เห็นบ้าน

ของเราจากในมุมมองแคบ ๆมุมหนึ่ง และเห็นยอดเขาลาง ๆไกล ๆ ต่อเมื่อเดินขึ้นเขา เราจะเห็นภาพรวมของบริเวณบ้านเรากว้างขึ้น และเห็นยอดเขาชัดขึ้นด้วย ดังนั้น ถ้าเราขึ้นเขาลงเขาไปเรื่อย ๆ เราก็จะเข้าใจมากขึ้น

การเข้าถึงธรรมขั้นสูงนั้น ทางสายเซน เขาจะมีคำหนึ่งคือ **Gateless Gate** คือ ประตู (เป้าหมาย) ที่ไม่เป็นประตู

อุปมาเหมือนเราเดินขึ้นยอดเขา หากตั้งใจมากและเอาแต่มองไปที่ยอดเขา เราจะหมดแรงและท้อได้ง่าย ๆ จะคิดฟุ้งซ่าน ยิ่งมาจากระบบการศึกษามักง่าย เราจะคิดว่าน่าจะมีกระเช้าไฟฟ้า น่าจะมีทางรถยนต์ น่าจะไปที่อื่น คิดวุ่นวายไปหมด แต่เรื่องทางธรรมเป็น "มรรคมีองค์ ๘" ไม่ใช่ "มักง่าย" ถ้าเราอยู่กับปัจจุบัน คือกำหนดรู้ ๆ ๆ ทุกก้าวที่เดิน รักษาระดับความเร็วให้สม่ำเสมอ ทำใจสบาย ๆ เดี๋ยวก็ถึงยอดเขา

เดินทางธรรม คือ เดินไปตามทาง (*มรรค* แปลว่า เส้นทาง หนทาง มรรคา way คือ วิถีทาง แนวทาง) แล้วก็จะถึงเป้าหมายได้เอง

พระบางรูปท่านสอนว่า *"สร้างเหตุไว้เดี๋ยวก็ได้ผลเอง"* ก็คือ Targetless Target นั่นเอง

วันก่อนผมไปสอนผู้บริหารองค์กรขนาดใหญ่แห่งหนึ่ง ผมอธิบายเรื่อง "ไร้เป้า" หรือ "เป้าที่ไร้เป้า" โดยเชื่อมโยงกับการตีกอล์ฟ เพราะพวกเขาเล่นกอล์ฟกันทุกคน

นักกอล์ฟที่ดี เมื่อขึ้นแท่นตีแล้วมองหลุมหรือเป้าหมายแค่แวบเดียว จากนั้นเขาจะสำรวจท่าทาง ตำแหน่ง แขนขา ซึ่งกระบวนการนี้เขาได้ฝึกมาเป็นแสนครั้งจนได้ "วงสะวิง" ที่แน่นอนแล้ว นิ่งแล้ว ก่อนที่เขาจะยกไม้ขึ้นสูง จนกระทั่งหวดลงมากระทบลูก เขาจะ

ตั้งสติ ควบคุมลมหายใจเข้า-ออก จิตสงบเข้าสู่สภาวะ "สิ้นคิด" ไม่มีข้อสงสัยใดๆ ไม่มีรีรอ เก้ๆกังๆ "กายพร้อมใจพร้อม" มั่นใจ มีความเชื่อ มีศรัทธา "เข้าเป้าแน่ๆ" ถ้าทางธรรมก็คือ **ธรรมที่ดีที่เราฝึกมาดีแล้ว ย่อมส่งผลดีแน่นอน**

แต่ถ้าหากเขาพะวงแต่จะเอาเป้าให้ได้ ไม่เชื่อมั่นว่าวงสะวิงที่ฝึกมานิ่งแล้วจะช่วยเขา เขาจะคิดมาก ผลก็คือ ไม่เข้าสู่สภาวะ "สิ้นคิด" กล้ามเนื้อมือ นิ้ว แขน คอ หลัง ขา ฯลฯ เกร็ง ก็จะทำให้ "ผิดตำแหน่ง" ไม่คงเส้นคงวา ไม่แม่นยำ

ในการบริหารก็เช่นกัน เมื่อตั้งเป้า เช่น ปีนี้ขอ ๘,๐๐๐ ล้าน ก็สักแต่ว่าตั้ง ๘,๐๐๐ ล้านคือหลุมกอล์ฟ รู้แค่นี้พอแล้ว อย่าไปบ้ากับมันมากนัก จากนั้นมาสำรวจจุดอ่อน-จุดแข็ง มาดู "วงสะวิง"

หลายองค์กรเอาแต่ตั้งเป้าตั้ง KPI (key performance indicator) แล้วก็รอจะดุด่าต่อว่ากันถ้าทำตามเป้าไม่ได้ แทนที่จะดูตนเอง กลับตำหนิทุกคนรอบตัว ถ้าเป็นกอล์ฟคือ อยากจะตีแม่นคะแนนดีๆ แต่ไม่ดูจิตใจตนเอง และที่สำคัญ ไม่แก้ "วงสะวิง" ตนเอง ไม่ฝึกให้วงสะวิงนิ่งๆ แน่นอน (consistency) เสียก่อน อุปมาคือไม่อบรมจิตใจพนักงาน ไม่หาจุดอ่อน-จุดแข็ง เอะอะก็จะไล่ออก ตัดเงินเดือน เบี้ยวโบนัส ไม่ลงไปดูหน้างาน ไม่สร้างขวัญกำลังใจ ไม่ใช้ยุทธศาสตร์และกลยุทธ์อ่านคน อ่านสถานการณ์ไม่ขาด ไม่ชัด บ้าอำนาจ มักง่าย ผู้บริหารแบบนี้มีเต็มประเทศ คือ "โง่ทั้งทางโลกและทางธรรม" หลายคนมาเป็นใหญ่ได้เพราะระบบเส้นสาย โชคดีที่เป็นทายาทพ่อรวย นักการเมืองส่งมาโกงกิน คนอื่นลาออกไปหมดแล้ว ไม่มีตัวเลือกอื่น คนโง่ลงคะแนนเสียงให้ หรือถูกคนฉลาดกว่าหลอกให้กินตำแหน่งนี้

ในทางธรรมก็คือฝึก ๆ ๆ และควรมีโค้ชคือครูบาอาจารย์ หลวงปู่ หลวงพ่อช่วยดู ติชม ชี้แนะ ให้กำลังใจ ให้เทคนิค ลูกเล่นและค้นพบสไตล์ของเราเอง “ฝึกกอล์ฟต้องมีโค้ช ฝึกทางธรรมก็ต้องมีครู”

เมื่อมีครูแล้วก็ต้องขยันฝึก ๆ ๆ เชื่อครูบ้าง อย่าดื้อด้าน อย่ารั้น อย่าคิดเองเออเอง แต่ครูที่ดีท่านจะให้คนหัวรั้นลองทำพลาดดู และถ้าดื้อมากก็เลิกสอน หันไปสอนคนอื่นดีกว่า เพราะครูก็เลือกศิษย์เช่นกัน

หลายองค์กรเอาแต่ฝึกอบรมเรื่องการโค้ช (coaching) และเอาคนไม่เอาไหนไปเป็นโค้ช เลยยิ่งเละกันใหญ่ การจะมาเป็นโค้ชได้ต้องตีเก่งก่อนและต้องไปสอบเอาใบอนุญาต วงการกอล์ฟเขาไม่มั่ว

ถ้าเป็นในองค์กร คือต้องมีดีก่อน (ในระดับหนึ่ง) แล้วจึงพาไปฝึกเป็นโค้ช ถ้าฝึกไม่ได้ ก็ไม่ต้องเป็นก็ได้ เพราะไม่ใช่ทุกคนจะเป็นได้

วงการฟุตบอลใช้โค้ชมากกว่าหนึ่งคนทำงานเป็นทีม ช่วยกันคนละด้าน เช่นจิตวิทยา กายภาพบำบัด พัฒนากล้ามเนื้อ เทคนิคการเตะต่าง ๆ แผนการรุกและรับ การเป็นผู้รักษาประตู การเป็นแมวมองหาผู้เล่นใหม่ ๆ ฯลฯ

ในทางธรรม ผมก็ขอย้ำว่า **(๑) จงเดินตามทางหรือมรรคมีองค์ ๘ เข้าไว้ (๒) ควรมีครูอาจารย์ที่ดี** และเราต้องเชื่อฟังท่านด้วย **(๓) ฝึก ๆ ๆ ขยัน ๆ ๆ** อย่าคิดมาก วงสะวิงนิ่ง ๆ แน่ ๆ ถ้าฝึกจน “สติต่อเนื่อง” มีสติทุกอิริยาบถนั่นเอง “สร้างเหตุไว้ดีได้ผลดีแน่นอน” **(๔) กตัญญูกตเวที**

ขอให้โชคดีและฝึก ๆ ๆ

๘๘๘

อุเบกขาแบบไหนดี

พระอาจารย์ชาญชัย อธิปญฺโญ

เราคุ้นเคยกับคำว่า "อุเบกขา" กันดี แต่จะเข้าใจความหมายของคำนี้มากน้อยเพียงใด...

บางคนเข้าใจว่า การวางใจเป็นอุเบกขา คือการวางเฉยไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวด้วย เพราะไม่ใช่ธุระของเรา

บางคนเข้าใจว่า เมื่อมีเมตตาอยากให้เขาได้ดีมีความสุขแล้ว ก็มีความกรุณาลงมือช่วยเหลือเขา ครั้นเขามีความสำเร็จก็มีมุทิตายินดีต่อเขา หากช่วยแล้วไม่มีอะไรดีขึ้น ก็วางใจเป็นอุเบกขา

ความเข้าใจดังกล่าวมีส่วนถูกอยู่เหมือนกัน แต่ความหมายของอุเบกขานั้นกว้างขวางกว่านี้มากนัก

หากเราเห็นงูคาบกบไว้ในปากครึ่งตัว เราจะเอาไม้ตีงูเพื่อช่วยชีวิตกบ หรือจะปล่อยให้งูกินกบ ถ้าเราตีงูตายเพื่อช่วยชีวิตกบ เราจะเป็นผู้ฆ่างู หากปล่อยให้กบตายทั้งๆที่พอจะช่วยได้ จะไม่ใจดำหรือ การช่วยชีวิตหนึ่งโดยทำลายอีกชีวิตหนึ่งย่อมเป็นวิธีที่ไม่ถูกนัก หากเราเข้าใจว่าสัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม วางใจให้เที่ยงธรรม ก็จะวางอุเบกขาได้ มิฉะนั้นแล้วหากเราเห็นพรานกำลังจะยิงกระทิง ถ้าเราต้องการช่วยกระทิง เรามิยิงพรานหรือ

หากมีรถยนต์ชนคนที่กำลังจะข้ามถนน เราผ่านมาพอดี เห็นผู้ถูกชนล้มฟุบลงไปบนถนน ส่วนรถที่ชนรีบหนีไป ถามว่าเราควรจะทำอย่างไรดีกับเหตุการณ์นี้

๑. ไม่เข้าไปดูและไม่เข้าไปช่วย เพราะเห็นว่าไม่ใช่ธุระของเรา เป็นกรรมของคู่กรณี เข้าไปยุ่งเกี่ยวแล้วจะทำให้เสียเวลา ดีไม่ดีจะมีเรื่องราวยุ่งยากตามมาภายหลัง

๒. เข้าไปดู เห็นผู้ถูกชนได้รับบาดเจ็บก็พาไปส่งโรงพยาบาล หรือโทร.แจ้งมูลนิธิบรรเทาสาธารณภัย หรือแจ้งตำรวจ ฯลฯ

ถ้าเราเลือกกรณีแรก แสดงว่าเรามีเมตตาไม่มากพอ จึงไม่เข้าไปให้ความช่วยเหลือ หากเลือกกรณีหลัง แสดงว่าพื้นฐานจิตของเราเปี่ยมด้วยความรักความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์

มีแม่คนหนึ่งแก่เฒ่า มีโรครุมเร้าหลายชนิด ต้องนอนอยู่บนเตียง ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ เป็นภาระให้ลูกคนเล็กดูแล ลูกคนดังกล่าวมีฐานะปานกลาง ต้องแบ่งเวลางาน มาคอยดูแลแม่ด้วยความเอาใจใส่ ส่วนลูกคนโตมีฐานะดี นานๆ จึงจะมาเยี่ยมแม่สักครั้ง ทำตัวห่างเหิน ไม่ให้ความช่วยเหลือเท่าที่ควร ปล่อยให้เป็นภาระของน้อง

ครั้นแม่ตายไป ลูกคนเล็กซึ่งทำใจได้ เห็นว่าตนได้ทำหน้าที่ดูแลแม่อย่างเต็มที่แล้ว ความตายเป็นสิ่งที่ทุกคนจะต้องพบ จึงวางใจเป็นอุเบกขา ไม่ร้องไห้ฟูมฟาย ส่วนลูกคนโตเมื่อรู้ข่าวก็มากราบศพแม่ ร้องไห้ครวญคร่ำรำพัน จัดงานศพแม่ให้สมฐานะของตน พิมพ์หนังสือแจกงานศพ เขียนคำสดุดีอาลัยอาวรณ์มารดาอย่างเลิศลอย

ชาวบ้านร้านถิ่นบางคนก็วิพากษ์วิจารณ์(นินทา)กันว่า ลูกคนโตเขาแสดงความกตัญญูต่อแม่ของเขา ส่วนลูกคนเล็กแม่ตายทั้งคนยังไม่ร้องไห้ เป็นคนใจดำ

กรณีเช่นนี้ผู้อ่านคิดว่าใครมีความกตัญญู ใครเป็นคนใจดำ

คราวนี้มาดูอุเบกขาในทางธรรมบ้างว่า มีความหมายอย่างไร

- ***อุเบกขาที่รับรู้ทางประสาทสัมผัส*** คือตารับรูป หูรับเสียง จมูกรับกลิ่น ลิ้นรับรส กายรับโผฏฐัพพะ (สิ่งที่กระทบกาย) และใจรับธรรมารมณ์ เมื่อมีการรับรู้ทางประสาทสัมผัสดังกล่าว **ความรู้สึก** (เวทนา) ของใจก็เกิดขึ้น หากชอบก็เป็น **สุขเวทนา** หากชังก็เป็น **ทุกขเวทนา** หากเฉยๆ ก็เป็น **อุเบกขาเวทนา** ความรู้สึกเฉยๆ หรืออุเบกขาเวทนาอาจเป็นเพราะไม่ใส่ใจกับสิ่งที่ได้เห็น ได้ยิน...ปล่อยให้สิ่งนั้นผ่านไป ซึ่งมักจะมีอยู่ในชีวิตประจำวัน แต่หากใส่ใจต่อสิ่งนั้นอาจจะรู้สึกชอบหรือชังขึ้นมาก็ได้ตามทัศนะที่มีต่อสิ่งนั้น ส่วนจะวางใจเป็นอุเบกขาได้นั้น จะต้องมีปัญญาเข้าใจความเป็นจริงในธรรมชาติของสิ่งนั้นๆ ว่า ตกอยู่ใต้กฎไตรลักษณ์ ไม่ควรแก่การยินดียินร้ายแต่อย่างใด
- ***อุเบกขาในฌาน ๔*** อันมีสติรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นด้วยใจที่เป็นอุเบกขา โดยไม่หวั่นไหวกับสภาวะที่เกิดขึ้นกับตนเองและสิ่งแวดล้อม เช่น เมื่อเข้าสมาธิลึกแล้วต่อให้ยุงกัดนับเป็นสิบๆ ตัว แดดจะส่องมาร้อน หรือจะมีเสียงดังมารบกวน จิตก็ตั้งมั่นไม่หวั่นไหว นอกจากนี้ยังไม่รู้สึกปวดเมื่อย ง่วง หิว กระหาย เป็นอุเบกขาของสมาธิในฌาน
- ***อุเบกขาบารมี*** เป็นการบำเพ็ญคุณงามความดีด้วยใจที่เที่ยงธรรม เที่ยงตรง มีใจเป็นกลาง การปล่อยวางในสิ่งที่แก้ไขไม่ได้ เช่น ความแก่ ความเจ็บ ความตาย การพลัดพรากจากของรัก วางเฉยในความทุกข์ของตนเองและของสัตว์ที่ช่วยไม่ได้ เนื่องจากมีปัญญาเห็นว่า สัตว์ทั้งหลายย่อมเป็นไปตามกรรมที่ได้ทำไว้

• ***อุเบกขาในโพชฌงค์ ๗*** อันเป็นธรรมขั้นสูงที่จะนำไปสู่การตรัสรู้ จะต้องมีพื้นฐานมาจาก **สติ** ที่รับรู้เรื่องราวต่างๆ แล้วยกเรื่องนั้นขึ้นสู่ธรรม พิจารณาธรรมหรือ**ธัมมวิจยะ** ในการพิจารณาดังกล่าวจะต้องมีความเพียรหรือ **วิริยะ** ต่อการพิจารณา โดยเห็นว่าธรรมที่เกิดขึ้นตกอยู่ใต้กฎไตรลักษณ์ เมื่อเกิดปัญญารู้เห็นความเป็นจริงแล้ว ก็จะมีความอิ่มเอิบเบิกบานใจหรือมี **ปีติ** จากนั้นใจก็จะสงบจากกิเลสหรือ **ปัสสัทธิ** จะมีความตั้งมั่นอยู่ในกุศลธรรมหรือ **สมาธิ** ที่สุดก็จะวาง **อุเบกขา** ถอดถอนจากตัณหาและอุปาทานได้

• ***อุเบกขาในพรหมวิหาร*** มีองค์ธรรม ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

สมมุติว่าคนที่เรารักไปทำผิดกฎหมายร้ายแรง ถูกจับได้ ความรักและ **เมตตา** ของเราไม่อยากให้เขาติดคุกจึงเข้าไปช่วยเหลือ **กรุณา** ประกันเขาออกมา แต่งทนายความเข้าสู้ หากเขาพ้นผิด เราก็มี **มุทิตา** ยินดีต่อเขา แต่หากถูกจำคุก ก็ต้องวางใจเป็น **อุเบกขา** ด้วย เพราะได้ช่วยถึงที่สุดแล้ว เป็นกรรมของเขาเอง

อนึ่ง การเข้าไปช่วยเหลือนั้นได้ทำลายกระบวนการยุติธรรมหรือไม่ หากใช่ก็ขาดพรหมวิหารธรรม อุเบกขาจะเกิดขึ้นได้จะต้องมีใจเที่ยงธรรม ไม่ทำลายความยุติธรรม และไม่เบียดเบียนผู้อื่นให้ได้รับความเดือดร้อนด้วย

๘๘๘

ความสุข : หาให้ถูก สุขให้เป็น

ว.วชิรเมธี

"ความสุข" นับเป็นยอดปรารถนาของมนุษย์ทุกคนในโลกนี้ แต่ทั้ง ๆ ที่เราแต่ละคนต่างก็ต้องการความสุข ถึงกระนั้นก็ใช่ว่าทุกคนจะมีความสุขจริงอย่างที่ตนต้องการ

เหตุที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะคนที่ต้องการความสุขโดยมากนั้นมักไม่รู้จัก "สุขสมุทัย" หรือ "เหตุปัจจัยที่ก่อให้เกิดความสุข" หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า "ไม่รู้จักวิธีสร้างความสุขนั่นเอง"

พระพุทธเจ้าของเรานั้นเคยตรัสถึงพระองค์เองไว้ในคัมภีร์แห่งหนึ่งว่า ทรงเป็น "หนึ่ง" ในบรรดาบุคคลที่มีความสุขที่สุดในโลก

การที่พระองค์ตรัสเช่นนี้ก็เพราะตัวพระองค์เองนั้นทรงบรรลุถึงความสุขขั้นสูงสุดที่ชื่อว่าพระนิพพานอันเป็นบรมสุข (นิพพานํ ปรมํ สุขํ) และยังทรงทราบวิธีที่จะนำพามวลมนุษยชาติให้สามารถบรรลุถึงความสุขดังกล่าวนั้นได้อีกด้วย

ทำอย่างไรผู้ที่ต้องการความสุขจึงจะมีความสุขสมปรารถนา

ต่อคำถามนี้ พระพุทธองค์ทรงแนะนำไว้ว่า

(๑) อย่าเอาทุกข์มาทับถมตนที่ไม่มีทุกข์

(๒) แสวงหาความสุขที่ชอบธรรม

(๓) ในความสุขที่ชอบธรรมก็ไม่หลงติด

(๔) เพียรพัฒนาจิตให้ประณีตยิ่ง ๆ ขึ้นไป

อย่าเอาทุกข์มาทับถมตนที่ไม่มีทุกข์ หมายความว่า ชีวิตอันประกอบด้วยกายกับใจนั้น โดยตัวมันเองเป็นสิ่งที่ไม่สู้ซับซ้อนนัก แต่เพราะมนุษย์เราขาดความรู้ ขาดความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต จึงใช้ชีวิตกันไม่เป็น ต่างคนต่างจึงพากันปรุงแต่งรูปแบบในการใช้ชีวิตให้กลายเป็นเรื่องยุ่งยาก วุ่นวาย สลับซับซ้อน มากเรื่องมากพิธี ยิ่งปรุงแต่งมากก็ยิ่งทำให้ภาระแห่งการบริหารจัดการชีวิต พลอยเพิ่มขึ้นเป็นทวีคูณ เช่น หากหิว เราก็กินให้อิ่ม เพียงแค่นี้ปัญหาเรื่องความหิวก็แก้ให้จบไปได้ง่ายๆ ร่างกายไม่ได้ต้องการพิธีรีตองอะไรในเรื่องนี้เลยแม้แต่น้อย

แต่สำหรับใครบางคนนั้น พอหิวขึ้นมาแทนที่จะนึกถึงการกินเพื่อบำบัดความหิวอันเป็นความต้องการที่แท้จริงของร่างกายเท่านั้น เขากลับคิดต่อไปว่า ไหนๆจะกินแล้วก็ต้องกินอาหารที่อร่อยกินให้สมกับอัครฐานะทางการเงิน หรือให้สมกับหัวโขนทางสังคมที่ตนสวมใส่ สถานที่กินแทนที่จะกินในบ้าน ก็เลือกกินที่ภัตตาคารหรู แทนที่จะกินกันง่ายๆ ไม่กี่คนในครอบครัว ก็ชักชวนเพื่อนๆ ออกไปกินร่วมกันหลายคน แทนที่จะกินอาหารธรรมดาๆ ก็เลือกอาหารที่มีชื่อเสียงรสเลิศ ราคาแพง กว่าจะกินเสร็จก็ใช้เวลานานหลายชั่วโมง และแทนที่จะใช้เงินไม่กี่บาทก็กลับต้องใช้เงินมาก เพราะการกินแต่ละมื้อกลายเป็นเรื่องใหญ่ เรื่องกินซึ่งเป็นเรื่องพื้นๆ จึงกลายเป็นเรื่องยุ่งยากวุ่นวาย ใช้เวลามาก ใช้เงินมากขึ้นมาทันที

เรื่องเสื้อผ้าอาภรณ์ก็ดุจเดียวกัน แทนที่จะนุ่งห่มเพื่อปกปิดร่างกายหรือมีความสวยงามได้ตามสมควรเท่านั้น ก็เพิ่มเติมความสวยงามอย่างวิจิตร เติมรสนิยม เติมแฟชั่น เติมสีสันพรรณรายจากดีไซเนอร์ชื่อดัง เติมยี่ห้อหรือแบรนด์เนมหรูเข้าไป ในที่สุดเสื้อผ้าซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาๆ ก็เลยกลายเป็นเรื่องใหญ่ที่ต้องใช้เงินมากมายในการเลือกในการซื้อหา ต้องเลือกกันแล้วเลือกกันอีก และต้องมีมากมายให้สอดคล้องต้องกันกับแฟชั่นในยุคนั้นๆ เป็นต้น

เท่านั้นยังไม่พอ บางคนนอกจากเลือกเสื้อผ้าเพื่อสวมใส่แล้ว ยังเลือกเสื้อผ้าเพื่อประชันขันแข่งคนอื่น อันเป็นเหตุให้ต้องจ่ายราคาแพงกว่าเดิมมากมายหลายเท่าตัว ครั้นแข่งแล้วชนะก็มีความสุข แต่หากแข่งแล้วสู้เขาไม่ได้ ต่อให้เสื้อผ้าสวยเพียงไร แพงเพียงไร สวมใส่แล้วไม่เพียงแต่ไม่มีความสุข ยังทุกข์อกทุกข์ใจอีกหลายเท่าตัว

เสื้อผ้าที่ใช้สวมใส่เพื่อปกปิดอวัยวะร่างกายนั้น เลือกเสื้อผ้าธรรมดาสามัญมาสวมใส่ก็ได้ แต่เสื้อผ้าที่สวมใส่เพื่อป่าวประกาศอัตตาตัวตนนั้น ต้องใช้เงินตรามากมายในการจัดซื้อจัดหามาครอบครอง

การสวมเสื้อผ้าให้ร่างกายโดยตรงนั้น จะเห็นได้ว่าเป็นเรื่องแสนง่ายดาย แต่การสวมเสื้อผ้าให้แก่อัตตา (หน้าตา) นั้น เป็นเรื่องยุ่งเหยิงของชีวิตโดยแท้

เรื่องร่างกายก็ไม่ต่างกัน ตามธรรมดาร่างกายของคนเรานั้นถ้ารู้จักบริหารให้พอเหมาะพอควรแล้ว ก็ไม่ก่อให้เกิดทุกข์มาก ไม่มีปัญหาให้ต้องเป็นห่วงเป็นใยมาก แต่บางคนกลับไม่พอใจร่างกายธรรมดา ๆ ที่ธรรมชาติให้มา อยากจะมีรูปร่างหน้าตาที่สวยสดงดงาม เป็นที่ต้องตาต้องใจของคนทั่วไปเป็นพิเศษ

จากนั้นจึงเพียรพยายามอย่างสุดกำลังที่จะแต่ง เสริม เติม ตัดให้สวยงามตามแต่จินตนาการ ในบางคนที่แพทย์สามารถผ่าตัดทำศัลยกรรมได้ดั่งใจก็ทำให้มีความสุข แต่ในบางรายที่ไม่ได้แพทย์มืออาชีพก็ถึงกับทุกข์ปางตาย บางรายยิ่งศัลยกรรม ยิ่งเป็นการสร้างกรรมให้แก่ร่างกาย บางรายผ่าไปผ่ามาร่างกายธรรมดาจึงกลายเป็น “รังแห่งโรค” จนต้องพิโอดพิโอยฟ้องร้องเรียกค่าเยียวยารักษาจากโรงพยาบาล ดังที่เห็นเป็นข่าวกันอยู่บ่อย ๆ

ในทางพระพุทธศาสนานั้น พระพุทธองค์ทรงสอนให้เรารู้จักยอมรับธรรมดาของสังขาร เช่น หากร่างกายเริ่มแก่ ก็ยอมรับความแก่ และดูแลร่างกายที่เริ่มแก่นั้นด้วยความไม่ประมาท หากทำได้ดังนี้ก็จะเป็นคนที่สวยหรือสง่าสมวัย ผู้ที่ครองตนบนวิถีแห่งความเข้าใจธรรมชาติอันเป็นธรรมดาของสังขารอย่างนี้ ร่างกายที่กำลังแก่ก็จะไม่ก่อให้เกิดทุกข์มากมาย

แต่ในบางรายที่ไม่ยอมรับความจริง ผมหงอกเส้นเดียวก็อาจทำให้ทุกข์จนถึงกับกินไม่ได้ นอนไม่หลับ จึงต้องเพียรพยายาม "หลบหน้าสัจธรรม" ด้วยการอำพรางสังขารสารพัดวิธีการ บางคนอายุมากสังขารโรย แต่ไม่ยอมรับความจริง ยอมเสียเงินมากมายให้แพทย์ทำศัลยกรรม "ร้อยไหม" ทั้งหน้า ทั้งขา ทั้งแขน เพื่อให้ใครต่อใครได้เห็นรูปโฉมโนมพรรณอันเต่งตึงพึงชมของตนตลอดเวลา โดยหารู้ไม่ว่า การทำเช่นนั้นแม้จะทำให้มีความสุขก็จริงอยู่ แต่นั่นก็ไม่ใช่ความสุขที่จีรังยั่งยืนอะไร หากเป็นแต่เพียงความสุขชั่วคราวที่หาความยั่งยืนอะไรไม่ได้เลย ที่สำคัญคนที่พยายามปิดบังความจริงของร่างกายเช่นนี้ ยิ่งแก่แทนที่จะยิ่งมีความเข้าใจชีวิตลุ่มลึกยิ่งขึ้น การณ์ก็กลับเป็นตรงกันข้ามนั่นคือ

ยิ่งแก่ยิ่งไม่ได้เรียนรู้อะไรที่เป็นแก่นสาร

ใครที่ทำได้เช่นนี้ ทุกข์เพราะสังขารที่เริ่มโรยราจะดูเหมือนว่าไม่มากมายอะไร แต่ใครที่ทำในวิถีที่ตรงกันข้าม สังขารที่เสื่อมถอยไปตามกาลเวลาจะกลายเป็น "ภาระ" ที่ต้องแบกหามด้วยความใส่ใจเป็นพิเศษ และด้วยงบประมาณมหาศาล ทั้งงบประมาณในการชะลอสังขารและงบประมาณในการรักษาภาพลักษณ์ให้ดูหนุ่มสาวกว่าวัยตลอดเวลา ไปๆ มาๆ เรื่องความแก่อันเป็นธรรมดาเลยกลายเป็นปัญหาใหญ่ของชีวิต ที่ทำให้กินก็ไม่อิ่ม นอนก็ไม่อุ่น เพราะจะกิน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ก็คอยแต่พะวงเรื่องรูปร่างสังขารอยู่ตลอดเวลา

ขงจื๊อ ปรมาจารย์ผู้ยิ่งใหญ่ชาวจีนเคยกล่าวไว้ว่า

"Life is really simple, but we insist on making it complicated."

"ชีวิตเป็นเรื่องง่ายดาย แต่คนเรากลับไปทำให้มันยุ่งยากเอง"

คนที่ปฏิบัติต่อชีวิตไม่ถูก คอยแต่จะหาสารพิษ (สุรา ยาเสพติด ฯลฯ การกินยาก อยู่ยาก มากเรื่องมากพิธี) มาเติมลงไปในชีวิต คนเหล่านี้ก็คือบุคคลที่พระพุทธองค์ตรัสว่าชอบ **"เอาทุกข์มาทับถมตนที่ไม่มีทุกข์"** นั่นเอง

ชีวิตโดยตัวมันเองเป็นเรื่องง่าย ใครทำให้ชีวิตเป็นเรื่องยากก็ย่อมยากที่จะมีความสุขอย่างไม่ต้องสงสัย

แสวงหาความสุขที่ชอบธรรม หมายความว่า รู้จักแสวงหาความสุขที่ได้มาโดย **ถูกทาง** ซึ่งหมายถึง ด้วยวิธีการที่เหมาะสมถูกหลักแห่งเหตุและผล เช่น อยากมีสุขภาพแข็งแรง ก็หมั่นออกกำลังกาย หมั่นดูแลสุขภาพ อยากมีความสุขจากการมีทรัพย์ ก็หมั่นทำการงานแล้วรู้จักเก็บรู้จักออม จนมีทรัพย์สินเงินทองขึ้นมาตามลำดับ ไม่ใช้ทางลัดในการหาความสุข แต่เพียรหาความสุขด้วยการสร้างเหตุปัจจัยที่จะนำไปสู่ผลลัพธ์บั้นปลายตามลำดับ เป็นต้น

ส่วน **ถูกธรรม** หมายถึง ด้วยวิธีการที่สุจริต เช่น สุจริตทางกาย คือไม่เบียดเบียนตน ไม่เบียดเบียนคนอื่น สุจริตทางวาจา คือไม่โกหก ไม่หลอกลวงใครด้วยข้อมูลข่าวสารอันเป็นเท็จ หรือด้วยการเกลี้ยกล่อมให้คนอื่นลุ่มหลงมัวเมาด้วยเล่ห์เพทุบาย สุจริตทางใจ คือ มีจิตเมตตาปรารถนาดีเป็นที่ตั้ง มีจิตแช่มชื่นเบิกเบิน ผ่องใส มีความเย็นอกเย็นใจจากการคิดเป็น คิดถูก คิดดี คิดมีประโยชน์ เป็นต้น

กล่าวอย่างสั้นที่สุด การแสวงหาความสุขที่ชอบธรรม ท่านต้องการเตือนให้รู้จักแสวงหาความสุข โดยคำนึงถึง "คุณภาพของความสุข" ควบคู่กันไปด้วย

คนจำนวนมากในโลกนี้อยากมีความสุข มุ่งแสวงหาความสุข แต่ไม่คำนึงคุณภาพของความสุข นั่นเป็นเหตุให้ทั้ง ๆ ที่กำลังแสวงหาความสุข แต่กลับต้องพบกับความทุกข์อยู่ร่ำไป เป็นต้นว่า บางคนอยากมีความสุขจากการมีเงินมีทอง แทนที่จะตั้งหน้าตั้งตาทำมาหากินอย่างสุจริต รู้จักเก็บ รู้จักออม ซึ่งหากไม่ระย่อท้อถอย วันหนึ่งข้างหน้าก็อาจกลายเป็นเศรษฐีมีเงินมีทองและมีความสุขกับเงินที่ทำมาหาได้กับเขาเหมือนกัน แต่แล้วกลับไม่เลือกเส้นทางนี้ กลับมุ่งไปที่การแสวงหาวิธีร่ำรวยทางลัดด้วยการค้ายาเสพติด ซึ่งแน่นอนในเบื้องต้นมันอาจทำให้เขามีเงินมากมายอย่างรวดเร็ว และดูเหมือนว่าเขากำลังจะมีความสุขกับเงินมากมายที่เพิ่มขึ้นทุกวันในบัญชี แต่แล้วอยู่มาวันหนึ่งปรากฏว่า ตำรวจติดตามจับกุมตัวเขาได้ พร้อมของกลางและยึดทรัพย์สินเงินทองทั้งหมด ผลก็คือเขาถูกตัดสินจำคุกหลายสิบปี เงินก็ไม่มี ความสุขก็หดหาย ชีวิตเหมือนตายทั้งเป็น

หรืออีกกรณีหนึ่ง ผู้ชายบางคนอยากมีความสุขจากโลกิยารมณ์ แต่แทนที่จะปลูกต้นรักไปตามธรรมชาติ แล้วก็แต่งงานกับหญิงที่ตนรักอย่างถูกทำนองคลองธรรม เขากลับเลือกทางลัดด้วยการลักลอบมีความสัมพันธ์กับสตรีที่มีคู่ครองแล้ว ผลก็คือ ในเบื้องต้นเขาอาจมีความสุขดีอยู่ แต่ในบั้นปลาย พอสามีฝ่ายหญิงจับได้ เขาก็จะมีสถานภาพเป็นชายโฉดที่ลักลอบเป็นชู้กับภรรยาของชาวบ้าน ต้องเสียเงินทองมากมายเพื่อชดใช้ความผิดที่แอบก่อเอาไว้ ซ้ำยังเสื่อมเสียชื่อเสียง ที่สั่งสมมาทั้งชีวิตอีกด้วย ตัวเองมีความสุขเพียงชั่วคราว แต่ชื่อเสียงกลับป่นปี้ ชีวิตที่กำลังจะไปได้ดีก็ต้องพังครืนลง

หรือนักพรตบางคนอยากมีความสุขจากการหลุดพ้นจากกองกิเลส แต่แทนที่จะมุ่งปฏิบัติขัดเกลาโดยมีครูบาอาจารย์ท่านผู้รู้เป็นที่ปรึกษา นำพาปฏิบัติไปตามลำดับ กลับไม่ดำเนินตามทางนั้น แต่ดุ่มเดินเข้าป่าใหญ่ไพรระหงแล้วเพียรคิดค้นวิธีปฏิบัติฝึกหัดเอาเอง จนกระทั่งจิตเตลิดเปิดเปิงเข้าสู่วังวนของมิจฉาทิฏฐิ พลัดหลงออกไปจากหนทางแห่งมรรคผลนิพพาน เกิดมีโลกิยฤทธิ์หน่วงเหนี่ยวจิตให้ยึดติดถือมั่นอยู่ในศีล ในพรต มีอัตตาตัวตน หลงวนอยู่ในกองกิเลสหนักหนาสาหัสกว่าเดิมหลายร้อยหลายพันเท่า ความสุขที่มีถึงแม้จะดี แต่ก็ไม่ปลอดภัย ตัวเองก็หลง ศิษยานุศิษย์ก็เหลว เบื้องต้นมีเจตนาดี แต่เพราะวิธีการที่ไม่ถูกต้อง จิตหลุดออกจากสุขแท้ที่ต้องการ ไปจมอยู่กับสุขสังขาร (การปรุงแต่งกายใจให้เป็นสุขเอาเอง)

สามตัวอย่างข้างต้นนี้คืออุทาหรณ์ของความสุขที่ไม่มีคุณภาพ

จริงอยู่ ความสุขเป็นสิ่งพึงปรารถนาของมนุษย์ทุกคน แต่ก็อยากเตือนไว้ในที่นี้ด้วยว่า บรรดามนุษย์ที่กำลังแสวงหาความสุขกันอยู่ทั่วไปนั้น ต้องไม่มัวแต่แสวงหาความสุขจนหน้ามืดตามัว โดยหลงลืมที่จะมองหา “คุณภาพของความสุข” ด้วย

กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ความสุขเป็นสิ่งสำคัญก็จริง แต่คุณภาพของความสุขสำคัญยิ่งกว่า เพราะความสุขที่ปราศจากคุณภาพ (ปราศจากความชอบธรรม ได้มาโดยผิดทางและผิดธรรม) ก็ไม่ต่างอะไรกับเหยื่ออันโอชะที่เกี่ยวติดมากับเบ็ดอันคมกริบนั่นเอง ใครเผลองับเหยื่อที่งามงดหมดจดพริ้งเพรา ทว่าซ่อนเบ็ดเอาไว้ข้างในอย่างแยบยลเข้าไป แน่นอนว่าในเบื้องต้น อาจมีความสุขเพราะโอชารสจนลืมตาย แต่ในบั้นปลายอาจทุกข์เหมือนตายไปแล้วทั้งเป็น

ความสุขที่ปราศจากคุณภาพ แท้ที่จริงแล้วเป็นเพียงน้ำผึ้งที่ฉาบทาอยู่บนคมมีดโกน ไม่ต่างอะไรกับความทุกข์ที่รอเวลาเผยตัวเมื่อถึงเวลาอันเหมาะสมเท่านั้น

ด้วยเหตุนี้ เวลาที่ใครก็ตามกำลังหยิบยื่นความสุขให้กับเราหรือชวนเราดุ่มเดินไปแสวงหาความสุข จึงต้องแสวงหาความสุขนั้นอย่างมีวิจารณญาณ มิเช่นนั้นอาจติดหลุมพรางของความสุขที่มีผลเป็นความทุกข์ได้ทุกเมื่อ

แม้ในความสุขที่ชอบธรรมก็ไม่หลงติด หมายถึง ต่อให้มีความสุขที่เกิดขึ้นมา โดยวิธีการที่ชอบธรรม คือ ไม่ผิดทางและไม่ผิดธรรม เป็นความสุขที่ได้มาอย่างสุจริตหรืออย่างขาวสะอาด แต่ถึงกระนั้นหากเรายึดติดถือมั่นจมอยู่ในความสุขนั้นนานเกินไป ก็อาจติดอยู่ในกับดักของความสุขได้เหมือนกัน

อะไรคือกับดักของความสุข

คำตอบก็คือ การเสพติดสุขเวทนา การตั้งอยู่ในความประมาท การติดอยู่ในระหว่างทางของการฝึกหัดพัฒนาตน การเนิ่นช้าอยู่กับคุณธรรมเพียงขั้นต้น การหมกตนอยู่ในความเกียจคร้านเป็นเวลายาวนาน การปิดโอกาสแห่งมรรคผลนิพพานขั้นสูงขึ้นไป หรือการหยุดพัฒนา การยึดเอาความสุขมาแทนที่มรรคผลนิพพาน การเฉออกไปนอกเส้นทางแห่งสัมมาปฏิปทา

ในทางสัมมาปฏิบัติ ท่านยกตัวอย่างความสุขที่ชอบธรรม เช่นสุขที่เกิดจากสมาธิภาวนาว่า แม้จะเป็นความสุขที่สะอาด แต่หากหมกอยู่ในสมาธิสุขผลที่ตามมาก็คือ ความเกียจคร้าน ความเฉื่อยเนือย ความวางใจทอดธุระไม่ยอมก้าวไปในคุณธรรมขั้นสูง หรือบางทีก็ยึดติดเอาสมาธิสุขเป็นจุดหมายปลายทาง ทำให้ติดตันอยู่แค่นั้น ไม่พัฒนา มีสภาวะเหมือนก้อนกลมในรูเหลี่ยม ตัวเองก็ไม่ถึงจุดหมาย ฉันทะที่จะมุ่งไปเพื่อพัฒนาก็ไม่บังเกิด

สุขจากสมาธิหรือสมาธิสุขจึงเหมือนยากล่อมประสาทชั้นดีที่หากไม่มีสติ “รู้สึก” และสัมปชัญญะ “รู้ชัด” ทั้งยังขาดกัลยาณมิตรที่คอยชี้นำ ติงเตือน บอกกล่าว รู้เท่ารู้ทันช่วยกันและช่วยแก้ ก็อาจทำให้นักปฏิบัติจมจ่อมอยู่ที่เดิม ติดกับดักแห่งความสุข ความสบาย แต่ไม่ใช่สภาวะที่ปลอดภัยอันเป็นจุดหมายอย่างแท้จริง เหมือนหนึ่งราชสีห์ที่พอใจอยู่ในถ้ำทองของตัวเองทั้งคืนทั้งวันแล้วก็เข้าใจผิดคิดไปว่าถ้ำทองนั้นเป็นทิพยวิมานอันประเสริฐที่สุดในโลกนี้ ทั้ง ๆที่ความจริงนั้นยังมีทิพยสถานที่เลิศเลอกว่านั้นอีกเป็นไหน ๆ กล่าวอย่างตรงไปตรงมา สุขอันประณีตจากสมาธิ แม้จะนับเป็นฝักฝ่ายแห่งนิรามิสสุข คือสุขที่ปลอดจากเงื่อนไขในเชิงวัตถุหรือเป็นสุขประณีต และเป็นสุขสะอาดระดับหนึ่ง แต่ถึงกระนั้น ก็นับว่ายังไม่ใช่จุดเริ่มต้นของมรรคผลนิพพานเสียด้วยซ้ำไป ในจูฬสาโรปมสูตร พระพุทธองค์ตรัสถึง “แก่น” ของพุทธศาสนาหรือสาระสำคัญของสัมมาปฏิบัติเอาไว้ว่า

๑. ลาภสักการะ ชื่อเสียง เปรียบเหมือนกิ่งและใบของต้นไม้

๒. ศีล เปรียบเหมือนสะเก็ดไม้

๓. สมาธิ เปรียบเหมือนเปลือกไม้

๔. ญาณทัศน์ ปัญญา เปรียบเหมือนกระพี้ไม้

๕. วิมุตติ (นิพพาน) เปรียบเหมือนแก่นไม้

การหลงติดความสุขแม้ที่เกิดโดยชอบธรรม คือ โดยวิธีการที่สุจริต ไม่ว่าจะเป็นความสุขทางกายภาพ (เช่น สุขจากกามารมณ์ที่เกิดโดยชอบ สุขจากการมีทรัพย์ที่หามาได้โดยชอบ สุขจากการมียศที่ได้มาโดยชอบ สุขจากการมีอำนาจที่ได้มาโดยชอบ สุขจากเกียรติคุณชื่อเสียงที่เกิดขึ้นมาโดยชอบ) หรือความสุขทางชีวภาพที่เกิดจากการฝึกหัดพัฒนาจิตก็ล้วนแล้วแต่เป็น "หลุมพราง" ของการฝึกหัดพัฒนาตนได้ทั้งนั้น ด้วยเหตุนี้เวลาที่กำลังมีความสุข จึงควรบอกตัวเองอยู่เสมอว่า

"ความสุขเท่าที่เราได้รับอยู่นี้ เป็นเพียงบันไดขั้นหนึ่งของความสุขเท่านั้น ยังมีความสุขที่ประเสริฐกว่านี้อีกมากมายหลายขั้น ที่เราจะต้องเพียรพัฒนาตนให้ก้าวสูงยิ่ง ๆ ขึ้นไป ตราบใดที่ยังไม่ถึงที่สุดแห่งสุข เราจะยังไม่หยุดตัวเองอยู่เพียงเท่านี้"

หากเตือนตัวเองไว้อย่างนี้เสมอ ก็จะทำให้ไม่ประมาทในการเสพความสุข และไม่ติดกับดักของความสุข แต่จะสามารถพัฒนาคุณภาพของความสุข พร้อมกับคุณภาพของชีวิตให้สูงขึ้นไปได้อีกจนกว่าจะถึงที่สุดแห่งความสุขแท้ที่เป็นไท...

อันเป็นเป้าหมายสูงสุดและเป็นวิวัฒนาการสูงสุดแห่งศักยภาพของมนุษย์ต่อไป

๘๘๘

อานิสงส์ของการปิดทองหลังพระ

พระครูพิศาลสรนาท (พจนารถ ปภาโส) วัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม กทม.

"...การทำงานด้วยน้ำใจรัก ต้องหวังผลงานนั้นเป็นสำคัญ แม้จะไม่มีใครรู้ใครเห็น ก็ไม่น่าวิตก เพราะผลสำเร็จนั้น จะเป็นประจักษ์พยานที่มั่นคง ที่พูดเช่นนี้ เหมือนกับสอนให้ปิดทองหลังพระ

การปิดทองหลังพระนั้น เมื่อถึงคราวจำเป็นก็ต้องปิด ว่าที่จริงแล้ว คนโดยมากไม่ค่อยชอบปิดทองหลังพระกันนัก เพราะนึกว่าไม่มีใครเห็น แต่ถ้าทุกคนพากันปิดทองแต่ข้างหน้า ไม่มีใครปิดทองหลังพระเลย พระจะเป็นพระที่งามบริบูรณ์ไม่ได้..."

ความตอนหนึ่งใน พระบรมราโชวาท ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้พระราชทานในพิธีพระราชทานปริญญาบัตร ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วันที่ ๒๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๐๖ นำให้เห็นการทำงานแบบปิดทองหลังพระที่ถูกต้อง นำให้ระลึกถึงเรื่องท้าวสักกะที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ มีความตามอรรถกถาโดยย่อดังนี้

พระศาสดา เมื่อทรงประทับอยู่ในกูฏาคารศาลา เมืองเวสาลี เจ้าลิจฉวีนามว่า "มหาลิ" เข้าไปเฝ้า ได้กราบทูลถามถึงท้าวสักกะผู้จอมแห่งเทพทั้งหลาย พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงถึงเรื่องนี้ แล้วกล่าวว่า

"ท้าวสักกะถึงความเป็นท้าวสักกะ เพราะได้สมาทานวัตตบท ๗ ใด วัตตบท ๗ นั้น ได้เป็นของท้าวสักกะผู้เป็นจอมแห่งเทพทั้งหลาย (ครั้ง) เกิดเป็นมนุษย์ในกาลก่อน สมาทานให้บริบูรณ์แล้ว"

แล้วพระพุทธองค์จึงตรัสว่า *"มหาลิ กรรมนี้ท้าวสักกะทำไว้ในคราวเป็นมฆมาณพ จงฟังเถิด"* มีความโดยพิสดารดังนี้

ในอดีตกาล มาณพชื่อว่า มฆะ อยู่ในอจลคามในแคว้นมคธ ไปสู่สถานที่ทำงานในบ้านแห่งหนึ่ง เห็นฝุ่นสกปรกในที่นั้น จึงคุ้ยฝุ่นด้วยปลายเท้าในที่ที่ตนยืน แล้วได้จัดทำให้สถานที่นั้นเป็นรมณียสถานจนเสร็จ แล้วพัก เมื่อมีชายผ่านทางมาเห็นสถานที่ที่น่ายินดีที่เขาสร้างก็ประสงค์อยากได้ จึงผลักเขาออกจากรมณียสถานนั้น และเข้าไปยึดครองไว้เพื่อประโยชน์ของตน

มฆมานพก็ไม่โกรธต่อชายคนนั้น เดินหลีกไป จนพบสถานที่ควรทำรมณียสถาน เขาก็ทำสถานที่นั้นเป็นรมณียสถานอีก เมื่อมีคนอื่นมาพบก็ขับไล่เขาออกจากสถานที่นั้น

ในวันต่อมาเขาก็ออกแสวงหาที่ที่เหมาะในการสร้างรมณียสถานและจัดสร้างขึ้นใหม่ แล้วก็ถูกแย่งชิงไปอีก เขาก็แสวงหาสร้างรมณียสถานต่อไป ด้วยคิดว่า *"ชนเหล่านั้นแม้ทั้งหมด เป็นผู้ได้รับสุขแล้ว กรรมนี้พึงเป็นกรรมให้ความสุขแก่เรา"*

วันรุ่งขึ้นวันหนึ่ง มฆมานพได้ถือเอาจอบไปทำที่เท่ามณฑลแห่งลานให้เป็นรมณียสถาน มีปวงชนได้ไปพักอยู่ในที่นั้นนั่นแล ครั้นในฤดูหนาวเขาได้ก่อไฟให้คนเหล่านั้น ในฤดูร้อนได้ให้น้ำ ต่อมาเขาคิดว่า

"ชื่อรมณียสถาน เป็นที่รักของคนทั้งปวง ชื่อว่าไม่เป็นที่รักของใครๆ ไม่มี จำเดิมแต่นี้ไป เราควรเที่ยวทำหนทางให้ราบเรียบ"

แล้วจึงออกจากบ้านไปแต่เช้าตรู่ ทำหนทางให้ราบเรียบ เที่ยวตัดรานกิ่งไม้ที่ควรตัดรานเสีย ภายหลัง บุรุษอีกคนหนึ่งเห็นเขาแล้วกล่าวว่า *"ทำอะไรเล่า? เพื่อน"*

มฆะตอบว่า *"ฉันทำหนทางเป็นที่ไปสวรรค์ของฉันละซิ เพื่อน"*

บุรุษนั้นจึงกล่าวว่า *"ถ้ากระนั้น แม้ฉันก็จะเป็นเพื่อนของท่าน"*

มฆะตอบว่า *"จงเป็นเถอะเพื่อน ธรรมดาสวรรค์ย่อมเป็นที่รักที่ชอบใจของชนเป็นอันมาก"*

ตั้งแต่นั้นมา ทั้งสองก็ช่วยทำหนทางให้ราบเรียบ เป็นเหตุนำให้ชายอื่นอีก เห็นเขาทั้งสองแล้ว ถามเหมือนอย่างนั้นนั่นแล พอทราบแล้ว ก็เป็นสหายของคนทั้งสอง แม้คนอื่นๆ อีกก็ได้ทำอย่างนั้น รวมคนทั้งหมดจึงเป็น ๓๓ คน

เมื่อมฆมาณพและเพื่อนได้กระทำหนทางให้ราบเรียบไปถึงที่ประมาณ ๑-๒ โยชน์ นายบ้านมาเห็นเข้า ก็คิดว่า *"ชนเหล่านี้ประกอบแล้วในฐานะที่ไม่ควรประกอบ แม้ถ้าชนเหล่านี้ พึงนำวัตถุทั้งหลายมีปลาและเนื้อเป็นต้นมาจากป่า หรือทำสุราแล้วดื่ม หรือทำกรรมเช่นนั้นอย่างอื่น เราพึงได้ส่วนอะไรๆ บ้าง"*

แล้วก็เรียกมฆมาณพและเพื่อนมาพบ แล้วถามว่า *"พวกแกทำอะไรกัน?"*

มฆมาณพตอบว่า *"ทำทางสวรรค์ ขอรับ"*

นายบ้านจึงพูดว่า *"ธรรมดาผู้อยู่ครองเรือนทั้งหลาย ไม่ควรจะทำอย่างนี้ ควรจะแสวงหาอาหารมาจากป่า ควรทำสุราแล้วดื่ม และควรทำการงานทั้งหลายมีประการต่างๆ"*

มฆมาณพและเพื่อนก็ไม่เห็นด้วยกับคำพูดของนายบ้าน ก็พูดคัดค้านขึ้น นายบ้านพยายามพูดโน้มน้าวให้เขาไปทำอย่างอื่นที่ก่อประโยชน์แก่ตน มฆมาณพและเพื่อนก็ไม่ยินยอม จนในที่สุด นายบ้านก็เกิดความโกรธขึ้น อาฆาตในใจว่า *"เราจักให้พวกมันฉิบหาย"* แล้วเขาก็ไปยังสำนักของพระราชา

นายบ้านเข้าเฝ้ากราบทูลว่า *"ข้าพระองค์เห็นพวกโจรเที่ยวไปด้วยการคุมกันเป็นพวก พระเจ้าข้า"*

เมื่อพระราชาตรัสว่า *"เธอจงไป จงจับพวกมันแล้วนำมา"*

นายบ้านก็ทำตามรับสั่ง ไปจับตัวมฆมานพและเพื่อนมาให้พระราชา พระราชาเมื่อเห็นทั้งหมดก็ตัดสินโทษทันทีว่า *"นำพวกมันไปให้ช้างเหยียบ"*

ณ แดนประหาร มฆมานพได้ให้โอวาทกับเพื่อนว่า *"สหายทั้งหลาย เว้นเมตตาเสีย ที่พึ่งอย่างอื่นของพวกเราไม่มี ท่านทั้งหลายไม่ต้องทำความโกรธในใคร ๆ จงเป็นผู้มีจิตเสมอเทียวด้วยเมตตาจิตในพระราชา ในนายบ้าน ในช้างที่จะเหยียบ และในคน"*

เพื่อนของเขาจึงทำตามคำของเขา เพราะอานุภาพแห่งเมตตาของมฆมานพและเพื่อน ช้างที่พระราชาให้ไสมาเหยียบ ก็ไม่อาจเข้าไปใกล้ได้ เจ้าหน้าที่จึงนำความเข้าไปทูลให้ทราบ พระองค์จึงตรัสว่า

"ช้างมันเห็นคนมาก จึงไม่อาจเหยียบได้ ท่านทั้งหลายจงไปเอาเสื่อลำแพนคลุมเสียแล้วจึงให้มันเหยียบ" เจ้าหน้าที่ก็นำเสื่อลำแพนมาคลุมร่างของมฆมานพและเพื่อน เมื่อไสช้างเข้ามา ช้างก็ถอยกลับไปเสีย ไม่ยอมเข้าใกล้เลย

พระราชาทรงสดับประพฤติเหตุนั้นแล้ว ทรงดำริว่า *"ในเรื่องนี้ต้องมีเหตุ"* แล้วรับสั่งให้เรียกมฆมานพและเพื่อน มาเฝ้า ตรัสถามว่า *"พ่อทั้งหลาย ข่าวว่า พวกเจ้าเป็นโจรเที่ยวไปในป่า ด้วยการคุมกันเป็นพวกหรือ?"*

มฆะทูลถามว่า *"ใครกราบทูลอย่างนั้น พระเจ้าข้า?"* พระราชาทรงตอบว่า *"นายบ้าน"*

มฆะจึงทูลว่า *"ขอเดชะ พวกข้าพระองค์ไม่ได้เป็นโจร แต่พวกข้าพระองค์ชำระหนทางไปสวรรค์ของตน จึงทำหนทางให้ราบเรียบ เที่ยวตัดรานกิ่งไม้ที่ควรตัดรานเสีย นายบ้านประสงค์จะชักนำพวกข้าพระองค์ในการทำอกุศล เมื่อพวกข้าพระองค์ไม่ทำตาม ก็โกรธ แล้วจึงมากราบทูลอย่างนั้น"*

พระราชาทรงสดับถ้อยคำของมฆมานพ ก็เป็นผู้ถึงความโสมนัส ตรัสว่า *"พ่อทั้งหลาย สัตว์ดิรัจฉานนี้ ยังรู้จักคุณของพวกเจ้า เราเป็นมนุษย์ ก็ไม่อาจรู้จัก จงงดโทษแก่เราเถิด"*

แล้วได้พระราชทานนายบ้านพร้อมทั้งบุตรและภริยาให้เป็นทาส ช้างตัวนั้นให้เป็นพาหนะสำหรับขี่ และบ้านนั้นให้เป็นเครื่องใช้สอยตามสบายแก่มฆมานพและเพื่อน

มฆมานพและเพื่อนต่างมีใจผ่องใสโดยประมาณยิ่ง ผลัดวาระกันขึ้นช้างนั้นกลับถึงที่ชุมนุมของตน แล้วปรึกษากันว่า *"พวกเราเห็นอานิสงส์แห่งบุญในปัจจุบันนี้ทีเดียว บัดนี้ พวกเราควรทำบุญให้ยิ่งขึ้นไป"*

ต่างไต่ถามกันว่า *"พวกเราจะทำอะไรกัน?"* แล้วตกลงกันว่า *"จักสร้างศาลาเป็นที่พักของมหาชนให้ถาวร ในหนทางใหญ่ ๔ แยก"*

พวกเขาจึงสั่งให้หาช่างไม้มา แล้วเริ่มสร้างศาลาจนเป็นสาธารณประโยชน์ขึ้น

มฆมานพและเพื่อน ได้บำเพ็ญวัตตบท ๗ เหล่านี้ คือ บำรุงมารดาบิดา ๑ ประพฤติอ่อนน้อมต่อผู้เจริญในตระกูล ๑ พูดคำสัตย์ ๑ ไม่พูดคำหยาบ ๑ ไม่พูดส่อเสียด ๑ กำจัดความตระหนี่ ๑ ไม่โกรธ ๑ ถึงความเป็นผู้ควรสรรเสริญอย่างนี้ว่า ***"ทวยเทพชั้นดาวดึงส์ เรียกนรชนผู้เลี้ยงมารดาบิดา มีปกติประพฤติอ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่ในตระกูล***

กล่าวถ้อยคำไพเราะอ่อนหวาน ละวาจาส่อเสียด ประกอบในอันกำจัดความตระหนี่ มีวาจาสัตย์ ข่มความโกรธได้ นั่นแลว่า "สัปบุรุษ"

เมื่อมฆมานพและเพื่อนสิ้นชีวิต มฆมานพได้เกิดเป็นท้าวสักกเทวราชในภพดาวดึงส์ เพื่อนของเขาก็เกิดในภพดาวดึงส์เหมือนกัน แม้ช่างไม้เกิดเป็นวิศวกรรมเทพบุตรด้วย (ความพิสดารโดยละเอียดพึงอ่านได้ในธรรมบทเรื่องท้าวสักกะ)

มฆมานพและเพื่อน ทำสาธารณประโยชน์ด้วยความยินดี เปรียบดังการปิดทองหลังพระ ดังที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้ตรัสไว้ จึงมีความยินดีในบุญเป็นอย่างยิ่ง เมื่อเห็นอานิสงส์ของบุญที่ตนได้กระทำแล้ว ก็เกิดความบันเทิงยินดีในการทำบุญยิ่งขึ้นไปอีก ดำรงตนอยู่ในวัตตบท ๗ ได้อย่างมั่นคง

การปิดทองหลังพระที่ควรกระทำ จึงมีลักษณะดังพรรณนามาฉะนี้แล

๘๘๘

ข้อคิด

๑. การกระทำที่ไม่นึกถึงตนเอง จึงบรรลุผลเต็มเปี่ยม

๒. หัดทำสิ่งดี ๆ ให้กับผู้อื่นจนเป็นนิสัย โดยไม่จำเป็นต้องให้เขารับรู้

๓. สร้างสรรค์แต่ไม่ครอบครอง เสร็จงานแล้ววางมือ (ไม่ยึดมั่นถือมั่น)

ธรรมปฏิบัติ

วิธีการทำจิตให้สงบ

พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท)

การทำจิตให้สงบ เรียกว่า **"การทำสมาธิ"** หรือเรียกว่า **"การทำกรรมฐาน"** จิตของเรานี้มันเป็นสิ่งที่กลับกลอกมาก ดูที่เราทำกันมา เห็นไหมล่ะ บางวันนั่งสมาธิพักเดียวก็สงบแล้ว บางวันนั่งยังไงมันก็ไม่สงบ มันดิ้นออกมาอยู่จนได้ บางวันก็สบาย บางวันมันก็ไม่สบาย มันแสดงอาการขึ้นมาให้เราเห็นอย่างนี้

ให้เข้าใจว่ามรรคมีองค์ ๘ ประการนั้น มันรวมอยู่ที่ศีล สมาธิ ปัญญา ไม่ได้รวมอยู่ที่อื่น เมื่อเรารวมเข้ามาแล้ว มันมีศีล มีสมาธิ มีปัญญา เช่น เราทำกรรมฐานปัจจุบันนี้ก็คือ เราทำมรรคให้เกิดขึ้นนั่นเอง ไม่ใช่อื่นไกลหรอก

วิธีการนั่ง ท่านให้หลับตา ไม่ให้มองเห็นสิ่งต่าง ๆ เพราะว่าท่านจะให้รู้จิตของเรานั่นเอง ให้มองดูจิตของเราน่ะ ถ้าหากว่าเราหลับตาเข้าไป มันจะกลับเข้ามาข้างใน มันจะมีความรู้หลาย ๆ อย่างเกิดขึ้นมาในที่นั่น นี้ก็เป็นวิธีอันหนึ่งที่จะเป็นวิธีที่ให้เกิดสมาธิ

เมื่อเรานั่งหลับตา ให้ยกความรู้ขึ้นไว้เฉพาะที่ลมหายใจ เอาลมหายใจเป็นประธาน เรียกว่าน้อมความรู้สึกตามลมหายใจไว้ เราจึงจะรู้ว่าสติมันจะมารวมอยู่ตรงนี้ ความรู้มันจะมารวมอยู่ตรงนี้ เมื่อมรรคนี้มันสามัคคีกันเมื่อไรเราจะมองเห็นได้ว่า ลมเราเป็นอย่างนี้ ความรู้สึกเราเป็นอย่างนี้ จิตเราเป็นอย่างนี้ อารมณ์เราเป็นอย่างนี้ แล้วจึงจะรู้จักที่รวมของสมาธิ ที่รวมแห่งมรรคสามัคคีในที่แห่งเดียวกัน

เมื่อเราทำสมาธิ กำหนดจิตกับลม นึกในใจว่า ที่นี่เรานั่งอยู่คนเดียว รอบ ๆ ข้างเราไม่มีใคร ไม่มีอะไรทั้งนั้น ทำความรู้สึกอย่างนี้ จนกว่าจิตของเรามันวางข้างนอกหมด รู้ลมออกอย่างเดียวเท่านั้น มันวางข้างนอก

อย่ามีความนึกว่าคนนี้นั่งอยู่ตรงโน้น คนโน้นนั่งอยู่ตรงนี้ อะไรให้วุ่นวาย อย่าให้มันเข้ามา เราเหวี่ยงมันออกเสียดีกว่า ไม่มีใครอยู่ที่นี่ มีแต่เราคนเดียวนั่งอยู่ตรงนี้ จนกว่าทำสัญญาอย่างนี้ให้หมดไป จนกว่าจะไม่มีความสงสัยในรอบ ๆ ข้างเรานี้ แล้วก็กำหนดลมเข้าออกอย่างเดียว ปล่อยลมให้เป็นธรรมชาติ ปล่อยลมหายใจออกและเข้าให้เป็นธรรมชาติ อย่าไปบังคับลมให้มันยาว อย่าบังคับลมให้มันแรง ปล่อยสภาพมันให้มันพอดี แล้วนั่งดูลมหายใจเข้าออก

เมื่อมันปล่อยอารมณ์ข้างนอก เสียงรถยนต์ก็ไม่รำคาญ เสียงอะไรก็ไม่รำคาญ ไม่รำคาญสักอย่างหนึ่งข้างนอก จะเป็นรูปเป็นเสียงไม่รำคาญทั้งนั้นแหละ เพราะว่ามันไม่รับ แล้วมันมารวมอยู่ที่ลมหายใจเรานี้

ถ้าจิตของเราวุ่นวาย สิ่งต่าง ๆ มันไม่ยอมรวมเข้ามา ก็ต้องสูดลมเข้าให้มากที่สุด จนกว่าไม่มีที่เก็บ แล้วปล่อยลมออกให้มากที่สุด จนกว่ามันจะหมดในท้องเราสักสามครั้ง ก็ตั้งอยู่ในความรู้ใหม่ เราตั้งขึ้นใหม่พักหนึ่ง มันก็สงบไปเป็นธรรมดาของมัน สงบไปอีกสักพักหนึ่ง มันก็ไม่สงบอีก ก็มีวุ่นวายติดมา

เมื่อมันเป็นเช่นนั้นขึ้นมาอีก ก็กำหนดจิตเราให้ตั้งมั่น แล้วก็สูดลมเข้าให้มากที่สุด ปล่อยลมออกไปให้หมดในท้องเรา แล้วก็สูดลมเข้ามาให้มากที่สุด พักหนึ่งแล้วก็ตั้งใหม่อีก กำหนดลมนั้นต่อไปอีก แล้วก็กลับมาตั้งสติกับลมหายใจเข้าออก ทำความรู้สึกต่อไปอีกอย่างนี้

ในเมื่อเป็นเช่นนี้หลายครั้งจะได้ชำนาญ มันจะวางข้างนอก มันจะไม่มีอะไร อารมณ์ข้างนอกก็จะส่งเข้ามาไม่ถึง เมื่อส่งเข้ามาไม่ถึง แล้วก็จะเห็นจิตของเรา จิตคือความรู้สึกอย่างหนึ่ง แล้วก็ลมหนึ่ง แล้วก็อารมณ์หนึ่ง อยู่ที่ปลายจมูกเรานี้ สติตั้งมั่นดูลมเข้าออกสบายต่อไปอีก

ถ้าจิตสงบ ลมที่มันหยาบแล้ว มันจะน้อยเข้าน้อยเข้าไปทุกที มันน้อยเข้าไป อารมณ์มันละเอียด อารมณ์ละเอียดมันจะน้อยเข้าไป ๆ ร่างกายเราก็เบา จิตเรามันก็เบาขึ้น มันก็วางอารมณ์ข้างนอก ดูข้างในต่อไป

ต่อนั้นไปความรู้ข้างนอกมันจะรวมเข้ามาข้างใน เมื่อรวมเข้าข้างในแล้ว ให้ความรู้สึกอยู่ในที่มันรวม เมื่อเราหายใจนั้นมันจะเห็นลมออกลมเข้าชัดเจน แล้วมันจะมีสติชัด จะเห็นอารมณ์ชัดขึ้นทุกอย่าง **ในตรงนั้นมันจะเห็นศีล เห็นสมาธิ เห็นปัญญา** โดยอาการมันรวมกันอยู่นี่ เรียกว่า **"มรรคสามัคคี"** เมื่อความสามัคคีเกิดขึ้นมาแล้ว มันก็ไม่มีอาการที่วุ่นวายในจิตใจของเรา มันก็รวมลงเป็นหนึ่ง เรียกว่า **"สมาธิ"**

เมื่อเรามองในที่อันเดียว คือลมหายใจเข้าออกนั้น มันจึงมีความรู้สึกเห็นชัด เพราะว่าเรามีสติอยู่เสมอ จะเห็นลมชัด เห็นลมชัดมันมีสติขึ้นมาแล้ว มีความรู้สึกชัดขึ้นมาหลายอย่าง เห็นจิตอยู่ในที่นั่น รวมเป็นอันเดียวกัน มีความรู้สึกเข้าข้างใน ไม่ส่งออกไปข้างนอก อยู่ข้างในบ้าน รวมเป็นก้อนหนึ่งสบาย

ความรู้สึกนั้นว่างจากข้างนอก บางทีมันก็มีความรู้สึกอยู่กับลมหายใจนานไป ดูลมหายใจเข้าไปอีก จนกว่าที่มันละเอียดเข้าไปอีก แล้วความรู้สึกนั้นจะหมดไป หมดไปจากลมหายใจก็ได้ อื้อ.. ลมหายใจนี่หมดไปก็ได้ มีความรู้สึกอันหนึ่งขึ้นมา ลมหายใจมันจะหายไป คือมันละเอียดจนเกินไปน่ะ

บางทีนั่งอยู่เฉยๆ ลมไม่มี ที่จริงมันมีอยู่ แต่เหมือนว่ามันไม่มี เพราะอะไร เพราะว่าจิตตัวนี้มันละเอียดมากที่สุด มันมีความรู้เฉพาะของมัน มีเหลือความรู้อันเดียว ถึงลมหายไปแล้ว ความรู้ที่ว่าลมมันหายไปก็ตั้งอยู่ ทีนี้จะเอาอะไรเป็นอารมณ์ต่อไปอีก ก็เอาความรู้นี่แหละเป็นอารมณ์ต่อไปอีก อารมณ์ที่ว่า ลมไม่มี ลมไม่มี อยู่อย่างนี้เสมอ นี่เรียกว่ามีความรู้อันหนึ่งตั้งขึ้นมาอีก

ในจุดนี้บางคนอาจมีความสงสัยขึ้นมาก็ได้ เพราะ**ตรงนี้มันจะเกิดนิมิตขึ้นมาก็ได้ เสียงก็มีได้ รูปก็มีได้ มันมีทุกอย่างได้ สิ่งที่เราคาดไม่ถึง มันเกิดขึ้นมาได้ตรงนี้ เมื่อหากว่านิมิตเกิดขึ้นมาตรงนี้ (นิมิตนี้บางคนก็มี บางคนก็ไม่มี) ก็ให้เรารู้ตามเป็นจริง อย่าสงสัย อย่าตกใจ**

ทีนี้ท่านจงตั้งใจให้ดี ตั้งสติให้มาก **บางคนก็เห็นว่าลมหายใจไม่มีแล้วตกใจ ตกใจเพราะธรรมดาลมมันมีอยู่ เมื่อเรามาพบว่าลมไม่มี แล้วก็ตกใจว่าลมไม่มี กลัวว่าเราจะตายก็ได้ ตรงนี้ก็ให้ตั้งความรู้สึกขึ้นมา อันนี้มันเป็นอย่างนี้ของมัน เราจะดูอะไร ดูลมไม่มีนั่นอีกต่อไปเป็นความรู้ นี้ท่านจัดว่าเป็นสมาธิอันแน่แน่วที่สุดของสมาธิ มีอารมณ์เดียวแน่นอนไม่หวั่นไหว เมื่อสมาธิถึงจุดนี้ จะมีความแตกต่างสารพัดอย่างที่จะรู้ในจิตของเรา**

ร่างกายนี้บางทีมันเบาที่สุด เมื่อมันเบาที่สุด บางทีก็ไม่มีร่างกาย คล้ายๆ นั่งอยู่กลางอากาศอย่างนี้ เบาทั้งหมด ลองนึกดูที่ไหนไม่มีแล้ว อยู่กลางอากาศอย่างนี้ ถึงแม้บางทีเรานั่งอยู่นี่ก็เปล่าทั้งนั้น ว่าง อันนี้มันเป็นของแปลก

อันนี้ก็ให้เข้าใจว่า ไม่เป็นอะไร เราทำความรู้สึกอย่างนั้นไว้ให้มั่นคง เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นหนึ่ง เพราะว่าไม่มีอารมณ์อะไรเข้ามาเสียดแทง อยู่นานเท่าไรก็ได้ ไม่มีรู้สึกเวทนาเจ็บปวดอะไรอยู่อย่างนั้น

การทำสมาธิมาถึงที่นี่ เราจะออกจากสมาธิก็ได้ ไม่ออกก็ได้ ออกจากสมาธินี่ก็เรียกว่า ออกสบาย ออกอย่างสบาย ไม่ออกเพราะขี้เกียจ ไม่ออกเพราะว่าเหน็ดเหนื่อย ออกเพราะว่าสมควรแล้วก็ออกมา ถอยออกมา

อย่างนี้ก็อยู่สบาย ออกมาสบาย ไม่มีอะไร นี้เรียกว่าสมาธิ จิตใจมันจะสบายถ้าเรามีสมาธิอย่างนี้ อย่างนั่งวันนี้ มาเข้าสมาธิกันอยู่สัก ๓๐ นาที หรือชั่วโมงหนึ่ง จิตใจของเราจะเยือกเย็นไปตั้งหลายวัน เมื่อจิตเยือกเย็นหลายวันนั้น จิตเราจะสะอาด เห็นอะไรจะรับพิจารณาทั้งนั้น อันนี้มันเป็นเบื้องแรกของมัน นี้เรียกว่า **ผลที่เกิดจากสมาธิ**

๓๓๓

ภาวนาให้จิตสงบ

พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท)

บางคนเข้าใจว่าการนั่งนี้แหละเป็นสมาธิ แต่ความเป็นจริง การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ก็เป็นการปฏิบัติทั้งนั้น ทำสมาธิให้เกิดได้ทุกขณะ

สมาธิหมายตรงเข้าไปว่า ความตั้งใจมั่น การทำสมาธิไม่ใช่การไปกักขังตัวไว้

บางคนก็เข้าใจว่า *"ฉันจะต้องหาความสงบ จะไปนั่งไม่ให้มีเรื่องอะไรเกิดขึ้นเลย จะไปนั่งเงียบ ๆ"* อันนั้นก็คนตาย ไม่ใช่คนเป็น

การทำสมาธิ คือ ทำให้รู้ ทำให้เกิดปัญญา ทำให้มีปัญญา สมาธิคือความตั้งใจมั่น มีอารมณ์อันเดียว

อารมณ์อันเดียวคืออารมณ์อะไร **คืออารมณ์ที่ถูกต้อง** นั้นแหละเรียกว่าอารมณ์เดียว

ธรรมดาคนเราอยากจะไปนั่งให้มันเงียบเฉย ๆ โดยมากนักศึกษานักเรียนเคยมากราบอาตมาว่า *"ดิฉันนั่งสมาธิมันไม่อยู่ เดี๋ยวมันก็วิ่งไปโน้น เดี๋ยวมันก็วิ่งไปนี้ ไม่รู้จะทำอย่างไรจึงจะให้มันหยุด"* ของนี้เป็นของหยุดอยู่ไม่ได้ ไม่ใช่ว่าไม่ให้มันวิ่ง มันเกิดความรู้สึกขึ้นในที่นี้

บางคนก็มาฟ้อง *"มันวิ่งไปฉันก็ดึงมันมา ดึงมันมาอยู่ที่นี้ เดี๋ยวมันก็เดินไปที่นั้นอีก...ดึงมันมา"* มันก็เลยนั่งดึงอยู่อย่างนั้นแหละ

จิตอันนี้เข้าใจว่ามันวิ่ง แต่ความเป็นจริง **มันวิ่งแต่ความรู้สึกของเรา** อย่างศาลาหลังหนึ่ง *"แหม มันใหญ่เหลือเกิน"* มันก็ไม่ใหญ่หรอก ที่ว่าใหญ่มันเป็นเพราะความรู้สึกของเราว่ามันใหญ่เท่านั้น ความเป็นจริง

ศาลาแห่งนี้มันก็เท่านั้น มันไม่ใหญ่ไม่เล็ก มันเป็นอย่างนี้อย่างนั้น เราก็วิ่งไปตามความรู้สึกนึกคิดของเรา

การภาวนาให้มันสงบ คำว่า "สงบ" นั้น เราจะต้องรู้เรื่องของมัน ถ้าไม่รู้เรื่องของมัน มันก็ไม่สงบ ยกตัวอย่างเช่นว่า วันนี้เราเดินทางมาจากไหนก็ไม่รู้ ปากกาที่เราซื้อมาตั้งห้าร้อยบาท หรือพันบาท เรารักมัน พอเดินมาถึงที่นี่ บังเอิญเราเอาปากกาไปวางในที่หนึ่งเสีย เช่น เอาใส่กระเป๋าหน้า อีกวาระหนึ่งเอาใส่ในกระเป๋าหลัง ก็เลยมาคลำดูกระเป๋าหน้า ไม่เห็นเสียแล้ว

โอ๊ย! ตกใจแล้ว ตกใจ เพราะมันไม่รู้ตามความเป็นจริง มันก็วุ่นวายอยู่อย่างนั้น จะยืน จะเดิน จะเหินไปมาก็ไม่สบาย นึกว่าปากกาของเราหาย ก็เลยทุกข์ไปด้วย เพราะความรู้สึกคิดผิดรู้ผิด เช่นนี้มันเป็นทุกข์

ทีนี้เราก็กังวล กังวลไปกังวลมา *"แหม มันเสียดายปากกาเพิ่งเอามาใช้ไม่กี่วันมันก็หาย"* มีความกังวลอยู่อย่างนี้

อีกขณะหนึ่งนึกขึ้นมา *"อ๋อ เราไปอาบน้ำตรงนั้น จับมาใส่กระเป๋าหลังตรงนี้"* แน่ะ.. พอนึกได้เช่นนี้ ยังไม่เห็นปากกาเลย ดีใจเสียแล้ว นั่นเห็นไหม ดีใจเสียแล้ว ไม่กังวลในปากกานั้น มันแน่ใจแล้ว เดินมาก็คลำดูในกระเป๋าหลังนี้

นี่อย่างนี้ มันโกหกเราทั้งนั้นแหละ ปากกาไม่หาย มันโกหกว่ามันหาย เราก็ทุกข์เพราะความไม่รู้ จิตมันก็กังวลเป็นธรรมดาของมันอย่างนั้น ทีนี้เมื่อเห็นปากกาแล้ว รู้แน่แล้ว หายสงสัยแล้ว มันก็สงบ

ความสงบเช่นนี้เรียกว่าเห็นต้นตอมัน **เห็นตัวสมุทัยอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์** พอเรารู้ว่าเราเอาไว้ในกระเป๋าหลังนี้แน่นอนแล้ว **มันเป็นนิโรธดับทุกข์** มันเป็นอย่างนี้

อย่างนั้นต้องพิจารณาหาความสงบ **ที่ว่าเราทำสงบหรือสมาธินี้มันสงบจิต ไม่ใช่สงบกิเลสหรอก** เรานั่งทับมันไปให้มันสงบเฉย ๆ เหมือนกับหินทับหญ้า หญ้ามันก็ดับไป เพราะหินมันทับ

อีกสามสี่ห้าวันเรามายกหินออก หญ้ามันก็เกิดขึ้นอีก แปลว่าหญ้ามันยังไม่ตาย คือมันระงับเฉยๆ เช่นเดียวกับนั่งสมาธิ มันสงบจิตไม่ใช่สงบกิเลส คือมันระงับเฉยๆ นี่เรื่องสมาธิจึงเป็นของไม่แน่นอน

ฉะนั้น การที่สงบนี้เราจะต้องพิจารณา สมาธิก็สงบแบบหนึ่ง แบบหินทับหญ้า หลายวันไปยกหินออกจากหญ้า หญ้าก็เกิดขึ้นอีก นี่สงบชั่วคราว สงบด้วยปัญญาคือไม่ยกหินออก ทิ้งมันไว้อย่างนั้นทับมันไว้ ไม่ยกหินออก หญ้ามันเกิดไม่ได้ นี่เรียกว่าสงบแท้ สงบกิเลสแน่นอน นี่เรียกว่า "ปัญญา"

ตัวปัญญากับตัวสมาธินี้ เมื่อเราพูดแยกกันออกก็คล้ายๆ คนละตัว แต่ความเป็นจริงมันเป็นตัวเดียวกันนั่นเองแหละ

ตัวปัญญามันเป็นเครื่องเคลื่อนไหวของสมาธิเท่านั้น มันออกจากจิตอันนี้เอง แต่มันแยกกันออกไป มันเป็นคนละลักษณะ เหมือนมะม่วงใบนี้

มะม่วงใบนี้ก็คือมะม่วงใบเดียวกัน ไม่ใช่คนละใบ มันเล็กก็ใบนี้ มันโตก็ใบนี้ มันสุกก็ใบนี้ แต่มันเปลี่ยนลักษณะ

เราปฏิบัติธรรม อาการอย่างหนึ่งท่านเรียกว่า**สมาธิ** อาการอย่างหลังท่านเรียกว่า**ปัญญา** แต่ความเป็นจริงไม่ใช่คนละอย่าง เหมือนมะม่วงใบเดียวกัน ผลมันเล็กก็ใบนั้น มันสุกก็ใบนั้น ใบเดียวนั่นแหละ แต่ว่ามันเปลี่ยนอาการเท่านั้น

ความจริงการปฏิบัตินี้ อะไรก็ช่างมัน ให้เริ่มออกจากจิต รู้จักจิตของเราไหม จิตเรามันเป็นอย่างไร มันอยู่ที่ไหน มันเป็นอะไร ก็คงงงหมดทุกคน จิตมันเป็นอย่างไร จิตอยู่ตรงไหนไม่รู้ ไม่รู้จัก รู้จักแต่ว่าเราอยากจะไปโน่น อยากจะไปนี่ มันเป็นสุขหรือมันเป็นทุกข์ แต่ตัวจิตจริงๆนี้มันก็รู้ไม่ได้

จิตนี้มันคืออะไร.. จิตนี้ก็ไม่มีอะไร มันจะคืออะไรล่ะจิตนี้ เราสมมติขึ้นมาว่า สิ่งที่มันรับอารมณ์ดีอารมณ์ชั่วทั้งหลายเป็นจิต เหมือนกับเจ้าของบ้าน ใครรับแขกก็เป็นเจ้าของบ้าน แขกจะมารับเจ้าของบ้านไม่ได้หรอก เจ้าของบ้านต้องอยู่บ้าน แขกมาหาเจ้าของบ้านต้องรับ

ใครรับอารมณ์ ใครเป็นผู้รับอารมณ์ ใครปล่อยอารมณ์ ใครเป็นผู้ปล่อยอารมณ์ ตรงนั้นแหละท่านหมายถึงว่าจิตใจ แต่เราไม่รู้เรื่อง ก็มาคิดวนไปเวียนมา อะไรเป็นจิต อะไรเป็นใจ เลยวุ่นกันจนเกินไป

เราอย่าเข้าไปเข้าใจมากถึงขนาดนั้นซิ อะไรมันรับอารมณ์ อารมณ์บางอย่างมันชอบ อารมณ์บางอย่างมันไม่ชอบ นี้คือใคร ที่ชอบไม่ชอบนี่มีไหม.. มี แต่มันเป็นอย่างไรก็ไม่รู้ เข้าใจไหม? มันเป็นอย่างนี้แหละ ตัวนี้แหละที่เรียกว่าจิต อย่าไปดูมันไกลเลย

การปฏิบัติธรรมนี้จะเรียกว่าสมาธิหรือวิปัสสนาก็ช่าง เราเรียกว่าปฏิบัติธรรมเท่านี้ก็พอ และก็ดำเนินจากจิตของเราขึ้นมา

จิตคืออะไร คือผู้ที่รับอารมณ์นั่นแหละ มันถูกอารมณ์นี้ก็ดีใจบ้าง อารมณ์นั้นเสียใจบ้าง ตัวที่รับอารมณ์นั่นแหละ มันพาเราสุขพาเราทุกข์ มันพาเราผิดมันพาเราถูก ตัวนั้นแหละ แต่ว่าเราไม่มีตัว

สมมติว่าถ้าเป็นตัวเฉยๆ แต่ว่าเป็นนามธรรม ดีมีตัวไหม ชั่วมีตัวไหม สุขมีตัวไหม ทุกข์มีตัวไหม ไม่เห็นมันมี มันกลมหรือมันเป็นสี่เหลี่ยม มันสั้นหรือมันยาวขนาดไหน รู้ไหม มันเป็นนามธรรม มันเปรียบไม่ได้หรอก แต่เรารู้ว่ามันมีอยู่

ฉะนั้น ท่านจึงให้เริ่มจากการทำจิตของเราให้สงบ ทำให้มันรู้ จิตนี้ถ้ามันรู้อยู่มันก็สงบนะ

(เรียบเรียงจากส่วนหนึ่งของการแสดงธรรมเรื่อง “น้ำไหลนิ่ง”)

๓๓๓

อยู่กับงูเห่า

พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท)

ขอให้คำขวัญแก่โยมทั้งหลาย และลูกศิษย์ใหม่ที่เดินทางจากลอนดอนมาพักอยู่ที่วัดหนองป่าพง ขอให้ทำความเข้าใจในธรรมะที่ได้ศึกษาแล้วที่วัดหนองป่าพงนี้โดยย่อก็คือ

ขอให้โยมจำไว้ในใจว่า **อารมณ์ทั้งหลายนั้น จะเป็นอารมณ์ที่พอใจก็ตาม หรืออารมณ์ที่ไม่พอใจก็ตาม อารมณ์ทั้งสองอย่างนี้มันเหมือนงูเห่า งูเห่ามันมีพิษมาก ถ้ามันฉกคนแล้วก็ทำให้ถึงแก่ความตายได้**

อารมณ์นี้ก็เหมือนกับงูเห่าที่มีพิษร้ายนั้น อารมณ์ที่พอใจก็มีพิษมาก อารมณ์ที่ไม่พอใจก็มีพิษมาก มันทำให้จิตใจของเราไม่เป็นเสรี ทำให้จิตใจไขว้เขวจากหลักธรรมของพระพุทธเจ้า

วันนี้จึงขอให้โอวาทย่อ ๆ แก่โยม ขอให้เป็นผู้มีสติอยู่ทั้งกลางวันกลางคืน จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอนก็ให้นอนด้วยสติ นั่งด้วยสติ เดินด้วยสติ ยืนด้วยสติ จะพูดก็พูดด้วยสติ จะทำอะไร ๆ ก็ให้มีสติอยู่ด้วยทั้งนั้น

เมื่อมีสติแล้ว สัมปชัญญะความรู้ตัวมันก็จะเกิดขึ้นมา สติกับสัมปชัญญะเป็นของคู่กัน เมื่อทั้งสองอย่างนี้เกิดขึ้นพร้อมกันแล้ว ก็จะนำปัญญาให้เกิดตาม ทีนี้เมื่อมีทั้งสติ สัมปชัญญะปัญญาแล้ว ก็จะเป็นผู้ที่ตื่นอยู่ ทั้งกลางวันและกลางคืน

ธรรมะที่พระพุทธเจ้าท่านทรงสอนนั้น ไม่ใช่ธรรมะที่เพื่อฟังเฉย ๆ หรือรู้เฉย ๆ แต่เป็นธรรมะที่ต้องปฏิบัติ ต้องทำให้เกิดขึ้น ต้องทำให้มีขึ้นในใจของเราให้ได้ จะไปที่ไหนก็ให้มีธรรมะ จะพูดก็ให้มีธรรมะ จะเดินก็ให้มีธรรมะ จะนอนก็ให้มีธรรมะ จะทำอะไร ๆ ก็ให้มีธรรมะทั้งนั้น

คำว่า **"มีธรรมะ" นี้ก็คือ จะทำอะไรก็ตาม จะพูดอะไรก็ตาม ให้ทำด้วยปัญญา ให้พูดด้วยปัญญา ให้นึกคิดด้วยปัญญา ผู้ใดมีสติสัมปชัญญะ ควบกับปัญญาอยู่ตลอดเวลาแล้ว ผู้นั้นย่อมอยู่ใกล้พระพุทธเจ้าทุกเมื่อ**

ดังนั้น แม้เมื่อโยมจากวัดหนองป่าพงนี้ไปแล้ว ก็จงเป็นผู้ปฏิบัติให้ธรรมะทั้งหลายมารวมอยู่ที่ใจ มองลงไปที่ใจ ให้เห็นสติ ให้เห็นสัมปชัญญะ ให้มีปัญญา เมื่อมีทั้งสามอย่างนี้แล้ว มันจะมีการปล่อยวาง รู้จักเกิดแล้วมันก็ดับ ดับแล้วมันก็เกิด เกิดแล้วมันก็ดับ

ที่เรียกว่า "เกิด ๆ ดับ ๆ" นี้คืออะไร คืออารมณ์ซึ่งมันเกิดขึ้นแล้วมันก็ดับไป ดับแล้วมันก็เกิดขึ้นมา ในทางธรรมะเรียกว่าการเกิดดับมันก็มีเท่านี้ ทุกข์มันเกิดขึ้นแล้ว ทุกข์มันก็ดับไป ทุกข์ดับไปแล้ว ทุกข์ก็เกิดขึ้นมา นอกเหนือจากนี้ไป ก็ไม่มีอะไร มีแต่ทุกข์เกิด แล้วทุกข์ก็ดับไป มีเท่านี้

เมื่อเห็นเช่นนี้แล้ว จิตของเราก็จะเห็นแต่การเกิด-ดับอยู่เสมอ เมื่อเห็นการเกิด-ดับอยู่เสมอ ทุกวันทุกเวลา ตลอดทั้งกลางวัน ตลอดทั้งกลางคืน ตลอดทั้งการยืน เดิน นั่ง นอน ก็จะเห็นได้ว่ามันไม่มีอะไรจริง ๆ มีแต่เกิด-ดับอยู่เท่านี้เอง แล้วทุกอย่างมันก็จบอยู่ตรงนี้

เมื่อเห็นอารมณ์เกิด-ดับอย่างนี้อยู่เสมอไปแล้ว จิตใจก็จะเกิดความเบื่อหน่าย เพราะเมื่อคิดไปแล้ว ก็ไม่มีอะไรมากมาย มันมีแต่การเกิดแล้วก็ดับ ดับแล้วก็เกิด เกิดแล้วก็ดับ มันมีอยู่เท่านี้

ฉะนั้น เมื่อคิดแล้วก็ไม่รู้จะไปเอาอะไรกับมัน พอคิดได้เช่นนี้ จิตก็จะปล่อยวาง ปล่อยวางอยู่กับธรรมชาติ มันเกิดเราก็รู้ มันดับเราก็รู้ มันสุขเราก็รู้ มันทุกข์เราก็รู้ รู้แล้วไม่ใช่ว่าเราจะไปเป็นเจ้าของสุขนะ หรือเมื่อทุกข์ขึ้นมา เราก็ไม่เป็นเจ้าของทุกข์เหมือนกัน

เมื่อไม่เป็นเจ้าของสุข ไม่เป็นเจ้าของทุกข์ มันก็มีแต่การเกิด-ดับอยู่เท่านั้น ก็ปล่อยไปตามธรรมชาติของมันอย่างนั้นแหละ เพราะมันไม่มีอะไร

อารมณ์ทั้งหลายที่ว่ามานี้ เหมือนกันกับงูเห่าที่มีพิษร้าย ถ้าไม่มีอะไรมาขวาง มันก็เลื้อยไปตามธรรมชาติของมัน แม้พิษของมันจะมีอยู่ มันก็ไม่แสดงออก ไม่ได้ทำอันตรายเรา เพราะเราไม่ได้เข้าไปใกล้มัน งูเห่าก็เป็นไปตามเรื่องของงูเห่า มันก็อยู่อย่างนั้น

ดังนี้ **ถ้าหากเป็นคนที่ฉลาดแล้ว ก็จะปล่อยหมด สิ่งที่ดีก็ปล่อยมันไป สิ่งที่ชั่วก็ปล่อยมันไป สิ่งที่ชอบใจก็ปล่อยมันไป สิ่งที่ไม่ชอบก็ปล่อยมันไป เหมือนอย่างเราปล่อยงูเห่าตัวที่มีพิษร้ายนั้น ปล่อยให้มันเลื้อยของมันไป มันก็เลื้อยไปทั้งพิษที่มีอยู่ในตัวมันนั่นเอง**

ฉะนั้น คนที่ฉลาดแล้ว เมื่อปล่อยอารมณ์ก็ปล่อยอย่างนั้น ดีก็ปล่อยมันไป แต่ปล่อยอย่างรู้เท่าทัน ชั่วก็ปล่อยมันไป ปล่อยไปตามเรื่องของมันอย่างนั้นแหละ

อย่าไปจับ อย่าไปต้องมัน เพราะเราไม่ต้องการอะไร ชั่วก็ไม่ต้องการ ดีก็ไม่ต้องการ หนักก็ไม่ต้องการ เบาก็ไม่ต้องการ สุขก็ไม่ต้องการ ทุกข์ก็ไม่ต้องการ มันก็หมดเท่านั้นเอง ทีนี้ความสงบก็ตั้งอยู่เท่านั้นแหละ

เมื่อความสงบตั้งอยู่แล้ว เราก็ดูความสงบนั้นแหละ เพราะมันไม่มีอะไรแล้ว เมื่อความสงบเกิดขึ้นความวุ่นวายก็ดับ

พระผู้มีพระภาคเจ้าท่านตรัสว่า นิพพานคือความดับ

ดับที่ตรงไหน? ก็เหมือนไฟเรานั่นแหละ มันลุกตรงไหน มันร้อนตรงไหน? มันก็ดับที่ตรงนั้น มันร้อนที่ไหนก็ให้มันเย็นตรงนั้น

ก็เหมือนกับนิพพานก็อยู่กับวัฏสงสาร วัฏสงสารก็อยู่กับนิพพาน เหมือนกันกับความร้อนกับความเย็น มันก็อยู่ที่เดียวกันนั่นเอง ความร้อนก็อยู่ที่มันเย็น ความเย็นก็อยู่ที่มันร้อน เมื่อมันร้อนขึ้น มันก็หมดเย็น เมื่อมันหมดเย็น มันก็ร้อน

วัฏสงสารกับนิพพานนี้ก็เหมือนกัน ท่านให้ดับวัฏสงสารคือความวุ่น การดับความวุ่นวายก็คือการดับความร้อน ไฟทางนอกก็คือไฟธรรมดา มันร้อน เมื่อมันดับแล้วมันก็เย็น แต่ความร้อนภายในคือราคะ โทสะ โมหะ ก็เป็นไฟเหมือนกัน

ลองคิดดู... เมื่อราคะ ความกำหนัดเกิดขึ้น มันร้อนไหม? โทสะเกิดขึ้นมันก็ร้อน โมหะเกิดขึ้นมันก็ร้อน ความร้อนนี่แหละที่ท่านเรียกว่าไฟ เมื่อไฟมันเกิดขึ้น มันก็ร้อน เมื่อมันดับ มันก็เย็น ความดับนี่แหละคือนิพพาน

นิพพานคือสภาวะที่เข้าไปดับซึ่งความร้อน ท่านเรียกว่าสงบ คือดับซึ่งวัฏสงสาร

วัฏสงสารคือความเวียนว่ายตายเกิดอยู่อย่างนั้น เมื่อถึงนิพพานแล้ว ก็คือการเข้าไปดับซึ่งความหมุนเวียนเปลี่ยนแปลง อันนั้นเรียกว่าการดับราคะ ดับโทสะ ดับโมหะ ก็ดับที่ใจของเรานั่นแหละ คือใจถึงความสงบ

ในความสงบนั้น สุขก็ไม่มี ทุกข์ก็ไม่มี แต่มนุษย์เรานั่นแหละจะอดสุขไม่ได้ เพราะเห็นว่าความสุขเป็นยอดของชีวิตแล้ว แม้พระนิพพานก็ยังมาว่าเป็นความสุขอยู่ เพราะความคุ้นเคย ความเป็นจริงแล้วเลิกสิ่งทั้ง ๒ อย่างนี้ก็เป็นความสงบ

วิธีกำจัดอารมณ์ในจิต

พระโพธิญาณเถร (ชา สุภัทโท)

เราอยู่ในโลกนี้ ในแต่ละวันอารมณ์เกิดขึ้นกับเรามากเกินไป เดี๋ยวดีใจ เสียใจ วุ่นวายไม่จบ จิตเราจึงไม่ค่อยสงบ **ความรู้สึกของคนจึงเกิดขึ้นด้วยอารมณ์ เราอยู่ด้วยอารมณ์ ท่านจึงให้เอาอารมณ์ให้จิตเล่น ใช้อารมณ์มาเป็นอุปกรณ์ในการฝึกสมาธิ**

เช่นการกำหนดอารมณ์อยู่กับลมหายใจเข้า-ออก เราจะนึกคำว่า "**พุท**" ขณะหายใจเข้า นึกคำว่า "**โธ**" ขณะหายใจออกก็ได้ หรือจะไม่กำหนด "**พุท-โธ**" ก็ได้

เพราะที่จริงแล้ว พุทโธ แปลว่า "**ผู้รู้**" เมื่อเราเฝ้าดูลมเข้า-ออกให้รู้ชัดเจน ความรู้นี่แหละเรียกว่าพุทโธ ดังนั้น เราจะไม่ว่าพุทโธในใจก็ได้ เดี๋ยวว่าไปว่ามาบางคนก็ขี้เกียจว่าอีกนั่นแหละ เมื่อเราตั้งใจทำไปจะเป็นพุทโธ คือผู้รู้ขึ้นเอง คือรู้อยู่ในอารมณ์เดียว อารมณ์อื่นไม่แปลกปลอมเข้ามา จิตจะสงบขึ้นเรื่อย ๆ

หรือบางคนอาจจะนึกในใจว่า "**ยุบหนอ...พองหนอ**" อันนี้ก็ใช้ได้เหมือนกัน แต่ถึงเราไม่ว่ายุบหนอพองหนอ เมื่อเราหายใจเข้า-ออกท้องมันก็ยุบเองพองเองของมัน ไม่ต้องไปว่ายุบว่าพองก็ได้ แต่ที่ท่านให้นึกคำเหล่านี้ในใจนั้น เพื่อให้เราตั้งใจทำเท่านั้นเอง ถึงจะว่า "พุทโธ" "ยุบหนอ-พองหนอ" หรืออะไรก็ตาม รวมแล้วคือการกำหนดให้จิตมีอารมณ์เดียว ให้รู้เฉพาะลมหายใจเข้าออก

การทำกรรมฐานชนิดนี้ ไม่ต้องรู้อะไรมาก ให้รู้ลมเข้า-ออกเท่านั้น กำหนดดูลมให้สบาย ๆ ไม่ต้องเคร่งเครียด ไม่ต้องคิดอะไร

มากมาย อย่าไปคิดว่าเมื่อไหร่หนอ จะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ อย่าคิดเลยมันจะวุ่นวาย

ขณะนั่งสมาธิ ให้เราตั้งใจดูลมเข้า-ออกตลอดเวลา แล้วพยายามตั้งสติขึ้นไว้ให้รู้ชัดขึ้นเรื่อยๆ โดยไม่ลืม ให้นึกได้อยู่เสมอ จดจ่ออยู่กับอารมณ์อันนั้น ใจเราจะผ่องใส ไม่ง่วงเหงา ไม่เหน็ดเหนื่อย เพราะเห็นอารมณ์ชัดเจน เมื่อไม่ง่วง ไม่รำคาญ ไม่วุ่นวาย เราก็จะรู้จักจิตและอารมณ์ตามความเป็นจริง

จิตคืออะไร? จิตอยู่ตรงไหน? อยู่อย่างไร? ใครรู้จักไหม?

เราจะฝึกจิต ต้องรู้ก่อนว่า จิตคืออะไร? อยู่ที่ไหน? โดยมากเราไม่ค่อยรู้จักกัน เมื่อรู้สึกวุ่นวายขึ้นมาก็ว่าจิตวุ่นวาย ไม่รู้ว่าทำไมจิตถึงวุ่นวาย?

ถ้าพูดให้ชัดเจน จิตนี้ก็ไม่มีอะไร ไม่มีตัวตน จิตคือความรับรู้ แต่สมมติเรียกความรับรู้นั้นว่าจิต เลยงงกันใหญ่ จิตคืออะไรหนอ? พากันคิดมากไป ถ้าพูดง่ายๆ สิ่งที่รับรู้อารมณ์ดีอารมณ์ชั่ว นั่นแหละเรียกว่าจิตหรือผู้รับรู้ แต่จะเรียกว่าผู้รู้จริงยังไม่ได้ เพราะยังมีความหลงปนเปกันอยู่ในความรู้นั้น

ถ้ามีจิตที่รู้ตามความเป็นจริงแล้ว ไม่มีทุกข์ คือจิต**ที่ฝึกแล้วจะรู้จักแยกอารมณ์ออกจากจิต อารมณ์ทั้งหลายจะทำให้จิตรู้สึกดีใจเสียใจไม่ได้ แต่จิตที่ยังไม่ได้ฝึก ไม่ได้อบรม ถ้ารู้อารมณ์แล้วชอบก็รู้สึกดีใจ ถ้าไม่ชอบก็เสียใจ**

ดังนั้น จึงให้เราเอาความรู้ตามความเป็นจริงนั้นมาอบรมจิต เพื่อรู้เท่าทันอารมณ์ที่ผ่านมาผ่านไป ให้รู้เรื่องของอารมณ์จนกว่าจิตจะสงบ

เมื่อจิตสงบลงไปพักหนึ่งแล้ว เราจะเพ่งให้ความสงบไปไหนมันก็ไม่ไปนะ มันขี้เกียจไปเหมือนกัน เมื่ออาการจิตเป็นอย่างนี้เรียกว่า "จิตมีสมาธิ" แต่ยังไม่มีปัญญา มันสงบอยู่เฉยๆ อาการนี้เกิดเป็นบางครั้งไม่แน่นอน นานๆจะเป็นสักทีหนึ่ง

บางทีวันนี้สงบ พรุ่งนี้ทำอีกกลับไม่สงบ บางคนก็แปลกใจ เอ!... เมื่อวานทำไมสงบดี วันนี้ไม่ได้เรื่องได้ราวเลย มันเป็นเพราะอะไรหนอ? ก็วุ่นวายอยู่กับความคิดสงสัยตลอดเวลา

อาการสงบที่เกิดขึ้นในขั้นนี้ ให้เข้าใจเลยว่า เป็นความสงบที่ยังไม่แน่นอน เช่น หูเรามีอยู่ เมื่อมีใครด่าถ้าเราไม่ได้ยิน เราก็ยังสบาย ความโกรธไม่เกิดขึ้น แต่ถ้าอีกวันหนึ่ง เขามาด่ากรอกหูเราซิ ความโกรธเกิดขึ้นทันทีเลย

ความสงบในขั้นนี้ก็เหมือนกัน เป็นความสงบที่เกิดขึ้นจากจิตปราศจากอารมณ์ เหมือนหูไม่ได้ยินคนด่า มันสงบอยู่เฉยๆ แต่เมื่อมีอารมณ์มาพัวพันแล้ว ความรู้สึกต่างๆ เกิดขึ้นเลย ทั้งดีใจ เสียใจ ชอบ ไม่ชอบ วุ่นวายขึ้นมาทันที

เมื่อเป็นเช่นนี้ ไม่ต้องเสียใจ ไม่ต้องสงสัย ไม่ต้องโกรธตัวเองว่า ปฏิบัติแล้ว ทำไมยังเป็นคนอย่างนี้ เดี๋ยวโกรธ เดี๋ยวชอบ เดี๋ยวชัง วุ่นวายไปหมด อย่าไปคิดอย่างนั้น

ความสงบในขั้นนี้ ไม่ใช่เรื่องของปัญญา ยังไม่แน่นอน เป็นความสงบที่เกิดขึ้นเพราะไม่ได้เห็นอะไร ตาไม่เห็น หูไม่ได้ยิน จึงเป็นความสงบที่ยังไม่เด็ดขาด เพราะยังไม่รู้ตามความเป็นจริง เหมือนกับเรายังไม่ได้เห็นได้ยินคนด่าเรานั้นแหละ มันก็เลยสงบ หรือเหมือนกับใบไม้ยังไม่ถูกลมพัดก็สงบนิ่ง ถ้ามีลมพัดมาใบก็กวัดแกว่งไปตามแรงลม

จิตที่สงบขนาดนั้น เหมือนกับใบไม้บนต้นไม้ เมื่อลมพัดมาก็กวัดแกว่ง เป็นความสงบที่มีอายุสั้นมาก ความสงบขั้นนี้เกิดขึ้นเพราะอาศัยการกำหนดจิตจดจ่อไว้กับอารมณ์เดียว คือลมหายใจเข้า-ออก ท่านเรียกว่า สงบจิตไม่ใช่สงบกิเลส กิเลสสิ่งที่ทำให้วุ่นวายยังอยู่เยอะ ขั้นต่อไปจึงต้องสร้างปัญญาให้เกิด เพื่อให้จิตสงบอยู่เสมอ

เมื่อก่อนความสงบเกิดขึ้นเพราะไม่ได้เห็น ไม่ได้ยิน แต่พอมีใคร มาด่าว่ากระทบกระทั่งก็วุ่นวายขึ้นมาอีก คราวนี้เราจะทำขั้นต่อไป คือ **แม้ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง อะไรก็ตาม เราจะให้มีความสงบอยู่ ไม่ให้เกิดความวุ่นวาย นี่เป็นการทำให้จิตรู้ขึ้นมากกว่าเดิม เป็นการรู้ชัดด้วยปัญญา แล้วสงบด้วยปัญญา ความวุ่นวายจะไม่เกิดขึ้นได้อีก**

ดังนั้น เราต้องหล่อเลี้ยงให้ปัญญาเกิดขึ้นได้อย่างไร? ให้อาหารมันซิ เหมือนเราโตขึ้นมานี่ ก็เพราะได้กินข้าวกินน้ำ

การทำให้ปัญญาเกิดขึ้น ต้องอาศัยกำหนดอารมณ์ขึ้นเหมือนกัน แต่อาหารของปัญญาไม่เหมือนกับอาหารของการทำสมาธิเบื้องต้นที่ว่า พุท-โธ หรือกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออกอย่างเดียว เราต้องเปลี่ยนอาหารใหม่ให้จิต คือ **เมื่อมีอารมณ์อะไรเกิดขึ้นในจิตใจ เราก็นึกตลอดเวลาว่า อันนี้ไม่เที่ยง อันนั้นก็ไม่เที่ยง** อะไร ๆ ก็ไม่แน่ จะสงบหรือวุ่นวายแค่ไหน ก็บอกจิตตัวเองว่า เออ!...อันนี้ไม่แน่ จะชอบจะชังอะไรขนาดไหนก็ตาม บอกตัวเองอยู่เสมอว่า...อันนั้นมันไม่แน่

บอกจิตแค่นี้แหละ ปัญญาจะโตขึ้นมาเรื่อย ๆ ทำไมถึงโตขึ้น ทำไมจิตจึงมีความรู้เท่าทันอารมณ์มากขึ้น เพราะจิตเห็นตามความเป็นจริง คือความไม่เที่ยง ตามที่เราบอกให้พิจารณาอยู่นั่นเอง

เมื่อก่อนจิตเราหลงอารมณ์ เชื่ออารมณ์มากเกินไป อารมณ์ดีเกิดขึ้นมาก็ตะครุบไว้ อารมณ์ไม่ดีก็ตะครุบไว้ มันจึงกัดเอา ดีมันก็กัด ไม่ดีมันก็กัด

ถ้าเราบอกจิตว่า อย่าไปตะครุบมัน อารมณ์อะไรเกิดขึ้นมาก็ว่า เออ!...อันนี้ไม่แน่หรอก ถ้าเราไม่ไปตะครุบมัน มันก็ไม่กัดเราหรอก

บอกตัวเองอยู่ตลอดเวลาว่า อะไร ๆ ก็ไม่แน่นอนสักอย่าง ทุกข์เดี๋ยวก็เปลี่ยนเป็นสุข สุขแล้วทุกข์ สงบแล้ววุ่นวาย ดีใจแล้วเสียใจ ชอบแล้วเบื่อแล้วชัง ไม่เที่ยงแท้แน่นอน

เมื่อเรารู้เรื่องชัดเจนเช่นนี้ รู้ว่าอารมณ์ทุกอย่างมันมีของมันอยู่อย่างนั้น ที่มันให้ทุกข์ให้โทษเราก็เพราะเราไปยุ่งกับมัน ไปยึดถือว่าเป็นเราเป็นของเรา ความจริงมันไม่ได้เป็นของใคร มันเกิดแล้วก็ดับไป

ถ้าเราเห็นชัดเจนเช่นนี้ ความยึดมั่นถือมั่นก็น้อยลง ต่อไปก็เห็นอารมณ์ เห็นทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเรื่องธรรมดา ชอบก็สักแต่ว่าชอบ ไม่ชอบก็สักแต่ว่าไม่ชอบ สุขก็สักแต่ว่าสุข ทุกข์ก็สักแต่ว่าทุกข์ มีแต่เรื่องธรรมดาทั้งนั้นแหละ จะไปยึดถือให้มันวุ่นวายทำไม? นี่เรียกว่าปัญญาโตขึ้นแล้ว

เมื่อมีปัญญา จิตก็รับรู้อารมณ์ตามความเป็นจริง เมื่อก่อนอารมณ์เกิดขึ้นมา เราก็ยึดมั่นถือมั่นจนเป็นทุกข์ แต่เดี๋ยวนี้จิตของเรารู้จริงแล้ว คือรู้ว่าอารมณ์เป็นอย่างไร แล้วก็วาง รู้แล้ววาง ไม่ตะครุบอารมณ์อีกแล้ว เพราะตะครุบเมื่อไหร่มันก็กัดเอาเมื่อนั้น

ที่จิตไม่ตะครุบอารมณ์เหมือนก่อน ก็เพราะจิตเรารู้ว่า อะไรก็ไม่เที่ยงไม่แน่ ทำไมจะต้องให้มันมาทำให้เราวุ่นวาย การรู้เห็นเช่นนี้เรียกว่า ปัญญาเกิดขึ้นแล้ว มีปัญญารู้จักความจริงของจิต ของอารมณ์ของทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้าเป็นเด็กก็เรียกว่ามันโตขึ้นมาบ้างแล้ว

การทำกรรมฐาน การฝึกสมาธิเจริญปัญญา อย่าไปแยกเป็นอย่างนั้นอย่างนี้เลย จะเรียกสมถะวิปัสสนาอะไรก็ตามเถอะ ไม่ต้องเถียงกันว่าอันนั้นถูกอันนี้ผิด บางคนทำสารพัดอย่าง ไม่ได้ผลสักที

ความเป็นจริงทำแบบไหนก็ได้ให้มันถูกกับจริตของเรา และที่สำคัญคือ อย่าทำด้วยความงมงาย ต้องทำด้วยการพิจารณาและปัญญา

การฝึกจิตให้สงบและเกิดปัญญา ด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออกนี่สะดวกที่สุด เพราะไม่ว่าเราจะยืนเดิน นั่ง นอน หรือทำอะไรก็ต้องหายใจอยู่แล้ว ถ้าไม่หายใจก็ตายเท่านั้นเอง

เราไม่ต้องไปคว้าอย่างนั้นอย่างนี้มาให้ยุ่งยาก วิธีนี้ง่ายที่สุด เพราะเรามีอุปกรณ์พร้อมอยู่แล้ว จะทำที่ไหนก็ได้ นั่งทำงานหรือพักผ่อนอยู่ก็กำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออกได้ทั้งนั้น เมื่อทุกอย่างพร้อม คือเรามีความตั้งใจจะทำ มีวิธีที่ถูกต้อง มีลมหายใจอยู่ มันก็ง่ายและสงบขึ้นเรื่อย ๆ

เราไม่ต้องสงสัยว่า ความสงบมีอยู่หรือไม่ เพราะบางคนทำไปจิตใจยังไม่สงบสักที มีแต่ง่วง ฟุ้งซ่าน วุ่นวาย

ความจริงความสงบมีอยู่ อย่าเข้าใจว่าไม่มี หรืออย่าคิดว่าเราทำไม่ได้ จะยกตัวอย่างให้ฟัง เช่น เราไปสอบวิชาหนึ่ง เขาเขียนปัญหาให้เราตอบ พออ่านปัญหาแล้วก็ร้องโอ๊ย!...ตอบไม่ได้หรอก ทำไมจึงตอบไม่ได้? ความจริงทุกปัญหามีคำเฉลยทั้งนั้น ถ้าเฉลยไม่มี ปัญหาไม่มีหรอก

เรายังไม่สบาย ก็เพราะทำยังไม่ถึงที่ของมัน ให้เราค้นคว้าหาความสงบตรงนี้ ตรงที่มันฟุ้งซ่าน รำคาญ วุ่นวายนี่แหละ ความสงบมันมีอยู่ ไม่หนีไปไหนหรอก

พระพุทธเจ้าของเรา ท่านปฏิบัติครั้งแรก การเรียนของท่านก็ไม่มีอะไรมากหรอก ท่านพิจารณาสิ่งที่อยู่ใกล้ ๆ ตัวนี่แหละ ท่านเกิดสลดใจที่เห็นคนเจ็บคนตาย จึงคิดว่ามีเกิดแล้วก็มีตาย เพราะเกิดมาจึงมีความทุกข์มาก แล้วไม่เกิดก็น่าจะมีเหมือนกัน มืดแล้วยังมีสว่าง มันต้องมีทางแก้กันได้

ท่านคิดเปรียบเทียบเท่านี้ แล้วก็พิจารณาไปจนเห็นชัดขึ้นมาว่าความทุกข์มีขึ้นเพราะความเกิด ท่านรู้เหตุของความทุกข์ว่าคืออุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น แล้วก็ปรุงแต่งเป็นความเกิด

ความเกิดมีขึ้นเพราะอะไร? เพราะอุปาทานคือการที่เราเข้าไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ เช่น ลำไยต้นหนึ่งอยู่หน้าบ้านของเรา นี่เรียกว่าของเรานะ เราดูแลมันทุกวัน ลำไยต้นนี้เป็นของเรา นั่นอุปาทานเกิดแล้ว

ถ้าบ้านถัดไปมีต้นลำใยเหมือนกัน เราก็คิดว่านั่นไม่ใช่ของเรา วันต่อไปมีคนมาตัดต้นลำใยหน้าบ้านเรา เราก็เกิดความทุกข์หรือความโกรธขึ้นมา นี่!...ความเกิดมีขึ้นแล้ว

วันรุ่งขึ้นเขาไปตัดต้นลำใยบ้านคนอื่น เราไม่เป็นทุกข์ เพราะไม่ใช่ลำใยของเรานี่ เรื่องเท่านี้แหละที่ทำให้สุข-ทุกข์เกิดขึ้นมา ถ้าเขาตัดของเรา เราก็เป็นทุกข์ เพราะว่ามันเป็นของเรา อุปาทานเป็นอย่างนี้ ความเกิดอยู่ตรงนี้...เกิดสุข เกิดทุกข์ เกิดอะไรขึ้นมาเพราะอุปาทานนี้เอง

พระพุทธเจ้าจึงให้พิจารณาให้เห็นว่า อุปาทานเป็นเหตุให้เกิดภพ ชาติ ชรา พยาธิ มรณะ ฯลฯ เกิดทุกข์ขึ้นมา

ทั้งหมดที่กล่าวมานี้เรียกว่าการฝึกจิต จิตเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตของคน ถ้าจิตหลงแล้ว อะไร ๆ ก็หลงไปหมด ท่านจึงให้ฝึกจิตกัน จิตเป็นผู้รับรู้อารมณ์ จิตที่กวัดแกว่งหวั่นไหวไปตามอารมณ์ดีอารมณ์ร้าย เป็นจิตที่ยังไม่ได้รับการอบรม ทำให้เราวุ่นวายอยู่เสมอ

การฝึกทำกรรมฐาน จึงเป็นการอบรมจิต แต่ก็ไม่ใช่ของทำง่าย ๆ มันทำลำบากเหมือนกัน แต่ว่าความง่ายก็อยู่ในที่มันยากนั่นแหละ ตั้งใจทำไปด้วยความสม่ำเสมอ จะค่อย ๆ ง่ายขึ้นมา

ความลำบากยากแค้นอันเป็นปัญหาของเรา อยู่ในความคิดผิดนั่นเอง ไม่ใช่ว่าทำกรรมฐานแล้วมันจะหายไปอย่างรวดเร็วเลย ไม่ใช่อย่างนั้น เพราะเราไม่รู้เรื่องจิตและอารมณ์มานานแล้ว เรายึดมั่นว่าอะไรก็เป็นของเรา นั่นตัวเรา นั่นบ้านเรา นี่ลูกเรา มันจึงวางใจลำบากจนกว่าจะเห็นว่าทุกอย่างเป็นอนัตตา คือไม่มีเขาไม่มีเรานั่นแหละ จึงจะสบายขึ้นมา

๓๓๓

ฝึกใจให้ปล่อยวาง

พระโพธิญาณเถร (ชา สุภัทโท)

เมื่อใดที่เราเห็นธรรมะ นั่นก็เป็นสัมมาปฏิปทาแล้ว กิเลสก็สักแต่ว่ากิเลส ใจก็สักแต่ว่าใจ เมื่อใดที่เราทิ้งได้ ปล่อยวางได้แยกได้ เมื่อนั้นมันก็เป็นเพียงสิ่งสักว่า เป็นเพียงอย่างนี้อย่างนั้นสำหรับเราเท่านั้นเอง เมื่อเราเห็นถูกแล้ว ก็จะมีแต่ความปลอดโปร่ง ความเป็นอิสระตลอดเวลา

พระพุทธองค์ตรัสว่า *"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ท่านอย่ายึดมั่นในธรรม"*

ธรรมะคืออะไร คือทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่มีอะไรที่ไม่ใช่ธรรมะ ความรักความเกลียดก็เป็นธรรมะ ความสุขความทุกข์ก็เป็นธรรมะ ความชอบความไม่ชอบก็เป็นธรรมะ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งเล็กน้อยแค่ไหนก็เป็นธรรมะ

ปฏิบัติเพื่อละ อย่าปฏิบัติเพื่อสะสม

ปฏิบัติเพื่อละ อย่าปฏิบัติเพื่อสะสม เมื่อเราปฏิบัติธรรมเราเข้าใจอันนี้ เราก็ปล่อยวางได้ ดังนั้น ก็ตรงกับคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่าไม่ให้ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในใจเรา ในจิตเรา ในร่างกายของเรา มีแต่ความแปรเปลี่ยนไปทั้งนั้น พระพุทธองค์จึงทรงสอนไม่ให้ยึดมั่นถือมั่น **พระองค์ทรงสอนพระสาวกของพระองค์ให้ปฏิบัติเพื่อละ เพื่อถอน ไม่ให้ปฏิบัติเพื่อสะสม**

ถ้าเราทำตามคำสอนของพระองค์ เราก็ถูกเท่านั้นแหละ เราอยู่ในทางที่ถูกแล้ว แต่บางทีก็ยังมีความวุ่นวายเหมือนกัน ไม่ใช่คำสอน

ของพระองค์ทำให้วุ่นวาย กิเลสของเรานั้นแหละที่มันทำให้วุ่นวาย มันมาบังคับความเข้าใจอันถูกต้องเสีย ก็เลยทำให้เราวุ่นวาย

ความจริงการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น ไม่มีอะไรลำบาก ไม่มีอะไรยุ่งยาก การปฏิบัติตามทางของพระองค์ไม่มีทุกข์ เพราะทางของพระองค์คือ **"ปล่อยวาง"** ให้หมดทุกสิ่งทุกอย่าง

จุดหมายสูงสุดของการปฏิบัติภาวนานั้น ท่านทรงสอนให้ "ปล่อยวาง" อย่าแบกถืออะไรให้มันหนัก ทิ้งมันเสีย ความดีก็ทิ้ง ความถูกต้องก็ทิ้ง **คำว่า "ทิ้ง" หรือ "ปล่อยวาง" ไม่ใช่ไม่ต้องปฏิบัติ แต่หมายความว่าให้ปฏิบัติ "การละ" "การปล่อยวาง" นั่นแหละ**

จงอยู่กับปัจจุบัน อย่าจมอยู่กับอดีต พระองค์ทรงสอนให้พิจารณาธรรมทั้งหลาย ที่กายที่ใจของเรา ธรรมะไม่ได้อยู่ไกลที่ไหน อยู่ที่ตรงนี้ อยู่ที่กายที่ใจของเรานี่แหละ

ดังนั้น นักปฏิบัติต้องปฏิบัติอย่างเข้มแข็ง เอาจริงเอาจังให้ใจมันผ่องใสขึ้น สว่างขึ้น ให้มันเป็นใจอิสระ ทำความดีอะไรแล้วก็ปล่อยมันไป อย่าไปยึดไว้ หรืองดเว้นการทำชั่วได้แล้ว ก็ปล่อยมันไป พระพุทธเจ้าทรงสอนให้อยู่กับปัจจุบันนี้ ที่นี่ และเดี๋ยวนี้ ไม่ใช่อยู่กับอดีตหรืออนาคต

ความหมายที่แท้ของการปล่อยวาง

คำสอนที่เข้าใจผิดกันมาก แล้วก็ถกเถียงกันมากที่สุด ตามความคิดเห็นของตนก็คือเรื่อง **"การปล่อยวาง"** หรือ **"การทำงานด้วยจิตว่าง"** นี่แหละ การพูดอย่างนี้เรียกว่าพูด **"ภาษาธรรม"** เมื่อเอามาคิดเป็นภาษาโลกมันก็เลยยุ่ง แล้วก็ตีความหมายว่า อย่างนั้นทำอะไรก็ได้ตามใจชอบล่ะซิ

ความจริงมันหมายความอย่างนี้ อุปมาเหมือนว่าเราแบกก้อนหินหนักอยู่ก้อนหนึ่ง แบกไปก็รู้สึกหนัก แต่ก็ไม่รู้จะทำอย่างไรกับมัน ก็ได้

แต่แบกอยู่อย่างนั้นแหละ พอมีใครบอกว่า ให้โยนมันทิ้งเสียซิ ก็มาคิดอีกแหละว่า

"เอ...ถ้าเราโยนมันทิ้งไปแล้ว เราก็ไม่มีอะไรเหลือน่ะซิ" ก็เลยแบกอยู่นั่นแหละ ไม่ยอมทิ้ง

ประโยชน์ของการปล่อยวาง ถ้าจะมีใครบอกว่า โยนทิ้งไปเถอะ แล้วจะดีอย่างนั้น เป็นประโยชน์อย่างนี้ เราก็ยังไม่ยอมโยนทิ้งอยู่นั่นแหละ เพราะกลัวแต่ว่าจะไม่มีอะไรเหลือ ก็เลยแบกก้อนหินหนักไว้ จนเหนื่อยอ่อนเพลียเต็มที จนแบกไม่ไหวแล้วก็เลยปล่อยมันตกลง ตอนที่ปล่อยมันตกลงนี้แหละ ก็จะเกิดความรู้เรื่องการปล่อยวางขึ้นมาเลย

เราจะรู้สึกเบาสบาย แล้วก็รู้ได้ด้วยตัวเองว่าการแบกก้อนหินนั้นมันหนักเพียงใด แต่ตอนที่เราแบกอยู่นั้น เราไม่รู้หรอกว่าการปล่อยวางมีประโยชน์เพียงใด

ดังนั้น ถ้ามีใครมาบอกให้ปล่อยวาง คนที่ยังมืดอยู่ก็ไม่รู้ไม่เข้าใจหรอก ก็จะหลับหูหลับตาแบกก้อนหินก้อนนั้นอย่างไม่ยอมปล่อย จนกระทั่งมันหนักจนเหลือที่จะทนนั่นแหละ ถึงจะยอมปล่อย แล้วก็จะรู้สึกได้ด้วยตัวเอง ว่ามันเบามันสบายแค่ไหนที่ปล่อยมันไปได้

ต่อมาเราอาจจะไปแบกอะไรอีกก็ได้ แต่ตอนนี้เราพอรู้แล้วว่าผลของการแบกนั้นเป็นอย่างไร เราก็จะปล่อยมันได้โดยง่ายขึ้น **ความเข้าใจในความไร้ประโยชน์ของการแบกหาม และความเบาสบายของการปล่อยวางนี่แหละ คือตัวอย่างที่แสดงถึงการรู้จักตัวเอง**

ความยึดมั่นถือมั่นในตัวของเราก็เหมือนก้อนหินหนักก้อนนั้น พอคิดว่าจะปล่อย **"ตัวเรา"** ก็เกิดความกลัวว่า ปล่อยไปแล้วก็จะไม่มีอะไรเหลือ เหมือนกับที่ไม่ยอมปล่อยก้อนหินก้อนนั้น แต่ในที่สุดเมื่อปล่อยมันไปได้ เราก็จะรู้สึกเองถึงความเบาสบาย ในการที่ไม่ได้ยึดมั่นถือมั่น

การฝึกใจต้องไม่ยึดมั่นถือมั่น

ในการฝึกใจนี้ เราต้องไม่ยึดมั่นทั้งสรรเสริญ ทั้งนินทา ความต้องการแต่สรรเสริญ และไม่ต้องการนินทานั้น เป็นวิถีทางของโลก แต่แนวทางของพระพุทธเจ้าให้รับสรรเสริญตามเหตุตามปัจจัยของมัน และก็ให้รับนินทาตามเหตุตามปัจจัยของมันเหมือนกัน

เหมือนอย่างกับการเลี้ยงเด็ก บางทีถ้าเราไม่ดุเด็กตลอดเวลา มันก็ดีเหมือนกัน ผู้ใหญ่บางคนดุมากเกินไป ผู้ใหญ่ที่ฉลาดย่อมรู้จักว่า เมื่อใดควรดุเมื่อใดควรชม

ใจของเราก็เหมือนกัน ใช้ปัญญาเรียนรู้จักใจ ใช้ความฉลาดรักษาใจไว้ แล้วเราก็จะเป็นคนฉลาดที่รู้จักฝึกใจ เมื่อฝึกบ่อย ๆ มันก็จะสามารถกำจัดทุกข์ได้ ความทุกข์เกิดขึ้นที่ใจนี่เอง มันทำให้ใจสับสนมืดมัว มันเกิดขึ้นที่นี่ มันก็ตายที่นี่

ถ้ายึดมั่นเข้าเราก็ถูกกัด เรื่องของใจมันเป็นอย่างนี้ บางทีก็คิดดี บางทีก็คิดชั่ว ใจมันหลอกลวง เป็นมายา จงอย่าไว้ใจมัน แต่จงมองเข้าไปที่ใจ มองให้เห็นความเป็นอยู่อย่างนั้นของมัน ยอมรับมันทั้งนั้น ทั้งใจดีใจชั่ว เพราะมันเป็นของมันอย่างนั้น

ถ้าเราไม่ไปยึดถือมัน มันก็เป็นของมันอยู่แค่นั้น แต่ถ้าเราไปยึดมันเข้า เราก็จะถูกมันกัดเอา แล้วเราก็เป็นทุกข์ **ถ้าใจเป็นสัมมาทิฏฐิแล้วก็จะมีแต่ความสงบ จะเป็นสมาธิ จะมีความฉลาด ไม่ว่าจะนั่งหรือจะนอน ก็จะมีแต่ความสงบ ไม่ว่าจะไปไหน ทำอะไร ก็จะมีแต่ความสงบ**

วิธีปฏิบัติธรรม มีมากมายเป็นล้าน ๆวิธี พูดเรื่องการภาวนาไม่มีที่จบ สิ่งที่จะทำให้เกิดความสงสัยมีมากมายหลายอย่าง แต่ให้กวาดมันออกไปเรื่อย ๆ แล้วจะไม่เหลือความสงสัย

เมื่อเรามีความเข้าใจถูกต้องเช่นนี้ ไม่ว่าจะนั่งหรือจะเดิน ก็มีแต่ความสงบ ความสบาย ไม่ว่าจะปฏิบัติภาวนาที่ไหน ให้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม อย่าถือว่าจะปฏิบัติภาวนาแต่เฉพาะขณะนั่งหรือเดินเท่านั้น ทุกสิ่งทุกอย่างทุกหนทุกแห่งเป็นการปฏิบัติได้ทั้งนั้น

ให้รู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลา ให้มีสติอยู่ ให้เห็นการเกิดดับของกายและใจ แต่อย่าให้มันมาทำใจให้วุ่นวาย ให้ปล่อยวางมันไป ความรักเกิดขึ้นก็ปล่อยมันไป มันมาจากไหนก็ให้มันกลับไปที่นั่น ความโลภเกิดขึ้นก็ปล่อยมันไป ตามมันไป ตามดูว่ามันอยู่ที่ไหน แล้วตามไปส่งมันให้ถึงที่ อย่าเก็บมันไว้สักอย่าง

ฝึกใจได้ ใจจักปราศจากกิเลส ถ้าท่านปฏิบัติได้อย่างนี้ ท่านก็จะเหมือนกับบ้านว่าง หรือพูดอีกอย่างหนึ่งก็คือ นี่คือใจว่าง เป็นใจที่ว่างและอิสระจากกิเลส ความชั่วทั้งหลาย เราเรียกว่าใจว่าง แต่ไม่ใช่ว่างเหมือนว่าไม่มีอะไร มันว่างจากกิเลส แต่เต็มไปด้วยความฉลาดด้วยปัญญา

ฉะนั้นไม่ว่าจะทำอะไร ก็ทำด้วยปัญญา คิดด้วยปัญญา จะมีแต่ปัญญาเท่านั้น

(จากส่วนหนึ่งของเรื่องการฝึกใจ)

๓๓๓

ลมกับจิต ยิ่งละเอียดยิ่งดี

พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์ (ลี ธมฺมธโร)

ในการนั่งภาวนาให้ทำลมให้แคบที่สุด อย่าให้จิตไปอยู่นอกตัว ถ้าเราเอาจิตไปอยู่กับคนอื่นสิ่งอื่น เราก็จะต้องได้รู้แต่เรื่องของคนอื่นสิ่งอื่น ส่วนเรื่องของตัวเองก็เลยไม่ได้รู้ได้เห็นอะไรเลย

เราอยู่ใกล้กับสิ่งใดจะต้องสนใจกับสิ่งนั้น เราอยู่ใกล้คนใด ก็จะต้องสนใจกับคนนั้นให้มากที่สุด คนใดนั่งใกล้เรา ต้องสนทนาปราศรัยกับเขา อย่านั่งเป็นใบ้ ทำความคุ้นเคยสนิทสนมกับเขาไว้ ถ้าเราไม่พูดคุยทำไมตรีกับเขาไว้บ้าง เขาก็จะต้องไม่ชอบเรา และกลายเป็นศัตรูของเราไป นี้ฉันใด เรื่องร่างกายของเรานี้ประกอบขึ้นด้วยธาตุทั้งสี่ คือ **ดิน น้ำ ไฟ ลม**

ธาตุเหล่านี้ก็ย่อมเปรียบเหมือนกับญาติหรือมิตรสหายของเรา เพราะเรานั่งนอนยืนเดินไปทางไหน เขาก็ติดตามเราไปทุกแห่ง ฉะนั้นเราต้องสนใจทำความรู้จักคุ้นเคยกับเขาไว้มากกว่าคนอื่น

เมื่อสนิทสนมกันแล้ว นาน ๆไปเขาก็จะรักเราและช่วยเหลือเราได้ทุกสิ่งทุกอย่าง เมื่อเรามีมิตรที่ดีและซื่อตรงเช่นนี้ เราก็ย่อมจะปลอดภัยและมีความสุข

ถ้าเรารู้เรื่องธรรมดาของโลก และรู้จักความเป็นจริงของธรรมแล้ว เราก็จะไม่ต้องมีความยุ่งยากในการเป็นอยู่ เรื่องภายนอกนั้น ถึงเราจะศึกษาให้มีความรู้สักเท่าไร ๆ ก็ไม่ทำให้เราพ้นจากทุกข์ได้ สู้การเรียนจิตใจของตนอยู่ภายในวงแคบ ๆ นี้ไม่ได้

เรื่องของโลกยิ่งเรียนก็ยิ่งกว้าง **เรื่องของธรรมยิ่งรู้ก็ยิ่งแคบ และรู้แคบเท่าไรก็ยิ่งดี ถ้ารู้กว้างออกไปมักฟุ้งซ่าน เป็นเหตุให้เกิดความไม่สงบ**

ถ้าจะเปรียบก็เหมือนกับการเดินไปในหนทางที่แคบ ๆ ย่อมจะไม่มีใครเดินสวนทางเข้ามาชนกับเราได้ ส่วนคนเดินตามหลังนี้ช่างเขา เมื่อไม่มีใครสวนทางเข้ามาข้างหน้าแล้ว คนที่จะเดินบังหน้าเราก็ไม่มี เราก็จะมองเห็นสิ่งที่อยู่ข้างหน้าออกไปได้ไกลที่สุด

ฉันใด ผู้ทำจิตใจให้แคบเข้าละเอียดเข้า ก็จะเกิดความวิเวกสงบ เกิดแสงและเกิดวิปัสสนาญาณ มองเห็นอดีต อนาคต และปัจจุบันได้ทุกอย่าง เหตุนั้น ท่านจึงว่าผู้มีวิปัสสนาญาณ เป็นผู้มีสายตาอันไกล

คนที่ส่งจิตออกไปอยู่นอกตัว เปรียบเทียบกับคนที่เดินไปตามถนนกว้าง ๆ ถนนกว้างนั้น อย่าว่าแต่คนจะสวนทางเข้ามาได้เลย แม้แต่สุนัข และสัตว์ตัวโต ๆ มันก็เดินสวนเข้ามาได้ ฉะนั้น จึงไม่ปลอดภัย จิตผู้นั้นก็จะมีแต่ความฟุ้งซ่าน เต็มไปด้วยนิวรณ์ธรรม หาความสงบมิได้

การทำจิตให้แคบ เปรียบอีกอย่างหนึ่งก็เหมือนกับการขุดหลุม ถ้าเราขุดหลุมเล็ก ๆ ก็ย่อมจะขุดได้ลึก และเร็วกว่าหลุมกว้าง ๆ ความเหน็ดเหนื่อยก็มีน้อย กำลังก็ไม่สึกหรอ ย่อมได้ผลดีกว่ากัน

หรือจะเปรียบอีกอย่างหนึ่งก็เหมือนกับแม่น้ำ ถ้ากว้างมากก็มักไหลช้า และไม่แรง ถ้าแคบก็จะไหลเร็วและแรงด้วย หรือน้ำฝนที่ตกลงในที่กว้างย่อมกระจายไปทั่วในที่ต่าง ๆ น้ำก็จะไม่ขังในพื้นที่เหล่านั้นได้เท่าไร

ถ้าตกลงมาเฉพาะในที่แห่งใดแห่งหนึ่งแต่เพียงแห่งเดียวแล้ว มิช้าก็อาจจะท่วมท้นหัวคันนาได้ ฉันใด อำนาจแห่งจิตก็เช่นเดียวกัน ถ้ายิ่งแคบและละเอียดมากเท่าไร ก็ยิ่งมีกำลังแรงและคุณภาพสูงยิ่งขึ้น

ฉะนั้น **ท่านจึงสอนให้เอาจิตมาจดจ่ออยู่กับลมหายใจอย่างเดียว ไม่ต้องไปคิดถึงเรื่องราวอื่น ๆ ให้มีสติสัมปชัญญะอยู่ในลมหายใจอย่างเดียว ไม่ต้องไปคิดถึงเรื่องราวอื่น ๆ ให้มีสติสัมปชัญญะอยู่ในลมเท่านั้น** มันจะไม่ดี จะโง่ จะมืด จะหนาวอย่างไรก็ช่างมัน มุ่งดูลมอย่างเดียวจนจิตเป็นเอกัคคตารมณ์

ต่อไปความรู้ก็จะผุดขึ้นในตัวของมันเอง ไม่ต้องไปนั่งคิดถึงว่าอะไรมันจะเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความรู้เขาจะบอกเรื่องราวเหล่านี้แก่เราเองอย่างแจ่มแจ้ง ชัดเจน ไม่ใช่ความรู้ตามสัญญาที่ได้ยินเขาบอกเล่า แต่เป็นความรู้ซึ่งเกิดจากวิปัสสนาปัญญา

จิตและลมของเรานี้มีอยู่ถึง ๕ ชั้น

ชั้นที่ ๑ ลมหยาบที่สุด ได้แก่ ลมที่เราหายใจเข้า “พุท” หายใจออก “โธ” อยู่ขณะนี้

ชั้นที่ ๒ ลมที่หายใจผ่านลำคอเข้าไป แล้วเชื่อมต่อกับธาตุต่าง ๆภายใน เกิดความสบายหรือไม่สบาย

ชั้นที่ ๓ ลมหยุดนิ่งอยู่กับที่หมด ไม่วิ่งไปมา ทุก ๆส่วนในร่างกายที่เคยวิ่งขึ้นบนลงล่างก็หยุดวิ่ง ที่เคยไปข้างหน้า มาข้างหลังก็ไม่ไปไม่มา ที่เคยพัดในลำไส้ก็ไม่พัด ฯลฯ หยุดนิ่งสงบหมด

ชั้นที่ ๔ ลมที่ทำให้เกิดความเย็นและเกิดแสง

ชั้นที่ ๕ ลมละเอียดสุขุมมาก จนเป็นปรมาณูแทรกแซงไปได้ทั่วโลก มีอำนาจ ความเร็วและแรงมาก

รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส นี้ก็อยู่อย่างละ ๕ ชั้น เหมือนๆกัน เช่น เสียงหยาบ ชั้นที่ ๑ ก็ได้แก่ เวลาพูดจบแล้วดับไป ชั้นที่ ๒ พูดไปแล้วยังดังอยู่ถึง ๒-๓ นาที จึงจะดับ ชั้นที่ ๓ อยู่ได้นานมากแล้วจึงหายไป ชั้นที่ ๔ พูดแล้วถึงพรหมโลก ยมโลก และชั้นที่ ๕ เป็นเสียงทิพย์ พูดแล้วได้ยินอยู่เสมอ พูด ๑๐๐ ครั้ง ก็มีอยู่ทั้ง ๑๐๐ ครั้ง เสียงไม่สูญไปจากโลก เพราะอำนาจแห่งความละเอียด จึงสามารถแทรกแซงได้อยู่ได้ทุกปรมาณูในอากาศ

ฉะนั้น ท่านจึงว่า รูป รส กลิ่น เสียง ไม่สูญไปจากโลก เพราะโลกนี้เปรียบเหมือนกับจานเสียงที่อัดเสียงอะไรๆ ไว้ได้ทุกอย่าง รูป รส กลิ่น เสียง หรือกรรมดี กรรมชั่วอันใดก็ดีที่เรากระทำไว้ในโลก มันย่อมจะย้อนกลับมาหาเราเมื่อตายทั้งหมด

เหตุนั้น ท่านจึงว่า "บุญบาป" ไม่สูญหายไปไหน คงติดอยู่ในโลกนี้เสมอ **จิตละเอียดที่สุดซึ่งเปรียบเหมือน "ปรมาณู" นั้น มีอำนาจความแรง เหมือนกับดินระเบิดที่จมลงในพื้นแผ่นดิน แล้วก็สามารถระเบิดทำลายมนุษย์ให้ย่อยยับพินาศไปได้ ฉันใด จิตละเอียดที่จมลงในลม ก็สามารถระเบิดคนสัตว์ให้พินาศย่อยยับเช่นเดียวกัน คือ เมื่อจิตละเอียดถึงที่สุดถึงขั้นนี้แล้ว ความรู้สึกในตัวตนของเราก็จะดับสิ้นไปไม่มีเหลือ จิตนั้นก็จะหมดความยึดถือในอัตภาพร่างกายตัวตนคนสัตว์ใดๆทั้งสิ้น จึงเหมือนกับ "ปรมาณู" ที่ทำลายสัตว์ทั้งหลายฉันนั้น**

"วิตก" คือ การกำหนดลมหายใจ เปรียบเหมือนกับเราป้อนข้าวไปในปาก

"วิจาร" คือ ขยาย แต่ง ปรับปรุงลมหายใจ เปรียบเหมือนกับเราเคี้ยวอาหาร ถ้าเราเคี้ยวให้ละเอียดๆ แล้วกลืนลงไป อาหารนั้นก็จะย่อยง่าย และเป็นประโยชน์แก่ร่างกายได้มาก

การย่อยนั้นเป็นหน้าที่ของธรรมชาติร่างกาย ส่วนการเคี้ยวเราต้องช่วยจึงเกิดผล ถ้าเรากลั่นกรองละเอียดได้เท่าไร ก็ยิ่งได้ผลดีขึ้นเท่านั้น เพราะของสิ่งใดละเอียด สิ่งนั้นย่อมมีคุณภาพสูง

การทำลมละเอียดนั้น จิตก็จะต้องละเอียดตาม และกายก็ละเอียดด้วย ฉะนั้น พระบางองค์ที่นั่งเจริญกรรมฐานอยู่จนลมละเอียด จิตละเอียด กายของท่านจึงละเอียดเล็กลงๆ จนสามารถลอดซี่กรงหน้าต่างเข้าไปนั่งอยู่ในโบสถ์หรือวิหารได้ ทั้งๆที่ปิดประตูหน้าต่างอยู่ดังนี้ก็มี นี่ก็เป็นอำนาจของลมละเอียดอย่างหนึ่ง

วัตถุใดที่มีความสามารถมากๆ ย่อมเป็นเหตุให้คุณภาพสูงขึ้นกว่าเดิม เช่น เกลือนี้ถ้าเรานำมากลั่นกรองมากๆเข้า รสเค็มของเกลือนั้นจะกลายเป็นรสหวานไปได้ หรือน้ำตาลซึ่งเดิมรสหวานและเปรี้ยวๆ นิดหน่อย แต่ถ้ากลั่นมากเข้าๆ ก็จะกลายเป็นรสขมไปได้

เหตุนั้น ท่านจึงว่าไม่มีอะไรเป็นของเที่ยง แต่อะไรจะเที่ยงหรือไม่เที่ยงนี้ เราก็ไม่ต้องไปนึกถึงมัน เพราะเมื่อเราทำจิตใจแคบและละเอียด จนเกิดเป็นญาณความรู้ขึ้นในตนแล้ว อาการทั้งหลายจะบอกให้เรารู้เห็นเองในสิ่งเหล่านี้ เพียงตั้งใจทำจริงอย่างเดียว แล้วในที่สุดก็จะต้องเห็นผลแห่งความจริง...

(เรียบเรียงจากส่วนหนึ่งของเรื่อง "ลมกับจิต"
ในหนังสือ "เรื่องของลม")

๓๓๓

ปรากฏการณ์
ในขณะทำสมาธิ

พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อพุธ ฐานิโย)

ถ้าหากท่านจะบริกรรมภาวนา **“พุทโธ ๆ ๆ”** ก็ให้ตั้งจิตอธิษฐานภายในใจของตัวเองว่า

“บัดนี้ ฉันจะทำสมาธิภาวนา เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ เพื่อจะให้รู้แจ้งแทงตลอดสภาวธรรมตามความเป็นจริง” แล้วก็นึกในใจของตัวเองว่า

พุทโธ ธัมโม สังโฆ
พุทโธ ธัมโม สังโฆ
พุทโธ ธัมโม สังโฆ

แล้วก็น้อมใจเชื่อลงไปว่า พระพุทธเจ้าอยู่ที่ใจ พระธรรมก็อยู่ที่ใจ พระอริยสงฆ์ก็อยู่ที่ใจ แล้วกำหนดลงที่ใจอย่างเดียวเท่านั้น นึกบริกรรมภาวนา “พุทโธ ๆ ๆ” อยู่อย่างนั้น จนกว่าจิตจะมีอาการสงบลงไป

ให้พึงสังเกตจิตของตัวเองให้ดี ถ้าจิตมีอาการเคลิ้ม ๆลงไป **คล้ายกับจะง่วงนอน พึงให้รู้เถอะว่า จิตของเรากำลังจะเริ่มสงบแล้ว เพราะจิตที่จะสงบในเบื้องต้นนั้น ถ้าจะว่ากันอย่างตรงไปตรงมาก็คือ อาการนอนหลับ**

เพราะจิตเมื่อจะสงบก็มีอาการเคลิ้ม ๆ แล้วก็วูบลงไป พอวูบลงไป ก็หยุดวูบ แล้วจิตจะนิ่ง ในเมื่อจิตนิ่งแล้ว ถ้าหากจิตจะนอนหลับ มันก็หลับมืดไปเลย ถ้าหากว่าจิตจะเป็นสมาธิ พอวูบลงไปนิ่งแล้ว จิตก็จะมีอาการสว่างขึ้นมา

ทั้งนี้ มิใช่ว่าจะเป็นในลักษณะอย่างเดียวกันทั้งหมด บางท่านก็รู้สึกว่ามีกายเบา จิตก็เบา แล้วจิตก็ก้าวเข้าไปสู่ความสงบทีละน้อย ๆ ไม่มีอาการวูบวาบ จนกระทั่งจิตสงบแน่นิ่งไปจนถึงขั้นอัปปนาสมาธิ แต่ส่วนมากในช่วงนี้ ถ้าเกี่ยวกับเรื่องบริกรรมภาวนานั้น เมื่อจิตมีอาการเคลิ้ม ๆ สงบลงไป มีอาการสว่างขึ้นแล้ว คำบริกรรมภาวนาที่นึกอยู่นั้นจะหายไป

ในเมื่อคำบริกรรมภาวนาหายไปแล้ว เราก็ไม่ต้องไปนึกถึงคำบริกรรมภาวนาอีก ในตอนนี้ให้ผู้ปฏิบัติ กำหนดรู้อยู่ที่จิตของตัวเอง ถ้าหากจิตมีอาการสงบนิ่งสว่างอยู่เฉย ๆ ก็กำหนดรู้ลงที่นั้นอย่างเดียว แต่ถ้าหากช่วงนั้น ถ้าลมหายใจปรากฏขึ้นในความรู้สึก ก็ให้กำหนดรู้ลมหายใจ ตามรู้ลมหายใจ เพียงแต่รู้เท่านั้น อย่าไปนึกคิดอะไรทั้งนั้น

ลมหายใจสั้นก็ไม่ต้องว่า ลมหายใจยาวก็ไม่ต้องว่า ลมออกสั้นก็ไม่ต้องว่า ลมออกยาวก็ไม่ต้องว่า ลมเข้าสั้นก็ไม่ต้องว่า ลมเข้ายาวก็ไม่ต้องว่า เป็นแต่เพียงกำหนดรู้ลมหายใจอยู่ โดยธรรมชาติแล้ว อย่าไปแต่งลมหายใจเป็นอันขาด ในช่วงนี้เพียงแต่กำหนดรู้อยู่เท่านั้น

ถ้าหากว่าเรากำหนดรู้อยู่ที่ลมหายใจ ถ้าหากลมหายใจแสดงไปในอาการต่าง ๆ เช่น ลมหายใจอาจจะแสดงอาการหายใจแรงขึ้น หรือหายใจแผ่วเบาลงไป หรือบางครั้งอาจจะมองเห็นลมหายใจสว่างเหมือนกับปุยนุ่น ก็ให้กำหนดรู้ลงที่จิตอย่างเดียว

รวมความว่าอะไรเกิดขึ้นลงไปภายในความรู้สึก ก็เพียงแต่กำหนดรู้เฉยอยู่ อย่าไปทำความเอะใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น ๆ ถ้าเราไปทำความเอะใจ หรือไปทักท้วงสิ่งที่เกิดขึ้น จิตจะถอนจากสมาธิทันที

เพราะฉะนั้นให้กำหนดรู้อยู่เฉย ๆ ในเมื่อจิตมีสิ่งที่รู้คือ ลมหายใจปรากฏอยู่ตลอดเวลา ตัวสติสัมปชัญญะจะต้องมีกำลังกล้าขึ้น สามารถควบคุมจิตให้อยู่ในสภาพสงบโดยอัตโนมัตินี้ ขอให้นักปฏิบัติทั้งหลายพึงทำความเข้าใจอย่างนี้

และถ้าหากจิตของผู้ภาวนานั้นไม่วิ่งเข้าไปยึดลมหายใจ ก็ย่อมจะส่งกระแสออกไปข้างนอก ในช่วงที่จิตมีความสงบสว่างอยู่นั้น แล้วภาพนิมิตต่าง ๆจะปรากฏขึ้น จะเป็นภาพอะไรก็ตาม เมื่อภาพต่าง ๆ ปรากฏขึ้นแล้ว ก็ให้กำหนดรู้อยู่ที่จิตอย่างเดียวเท่านั้น อย่าไปทำความเอะใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายนอก

ถ้าหากเราสามารถประคองจิตของเราให้อยู่ในความสงบปกติโดยไม่ไปเอะใจอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น จิตก็จะสงบนิ่งเป็นสมาธิอยู่ตลอดไป ถ้าหากเกิดเอะใจขึ้นมาเมื่อไรแล้ว สมาธิก็จะถอน ภาพนิมิตนั้นก็จะหายไป

ในตอนนี้มีความสำคัญมากสำหรับนักปฏิบัติ หากเรามีความรู้สึกว่า ภาพนิมิตต่าง ๆ เป็นสิ่งอื่นมาแสดงให้เรารู้ เราเห็น บางทีเราอาจจะเข้าใจผิด เช่น อย่างเห็นภาพผีเปรต หรือเทวดา เป็นต้น

บางท่านอาจจะคิดว่า สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นเขามาขอส่วนบุญเรา แล้วเราก็ไปนึกแผ่ส่วนบุญกุศลให้เขา ในเมื่อนึกขึ้นมาอย่างนั้นจิตก็ถอนจากสมาธิ ภาพนิมิตทั้งหลายนั้นก็หายไป อันนี้ไม่ค่อยร้ายแรงเท่าไรนัก

แต่ถ้าหากบางท่าน อาจจะมีความรู้สึก หรือมีความเห็นนอกเหนือไปกว่านี้ โดยสำคัญว่าภาพนิมิตทั้งหลายเหล่านั้น เป็นสิ่งที่เข้ามาเพื่อจะดลบันดาลจิตใจของเราให้เกิดความสงบ ให้เกิดความรู้ แล้วบางทีเราอาจจะเผลอ น้อมรับเอาสิ่งนั้นเข้ามาสิงสู่อยู่ในตัวของเรา แล้วสภาพจิตของเราจะกลายเป็นในลักษณะที่ว่า สภาพผีสิง

ถ้าหากเราไปสำคัญว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นตนเป็นตัวขึ้นมา หรือเป็นสิ่งอื่นขึ้นมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าหากไปมองเห็นภาพนิมิตของผู้ที่เราเข้าใจว่าเป็นผู้วิเศษ มาปรากฏกายให้เรามองเห็นแล้ว เราอาจจะน้อมเอาภาพนิมิตนั้นให้เข้ามาสู่ตัวของเรา หรือสู่จิตใจเรา เพราะความเข้าใจผิดว่า สิ่งที่มองเห็นนั้นเป็นสิ่งที่มาจากที่อื่น ในเมื่อเราน้อมเข้ามาแล้ว จะมีอาการคล้ายๆกับว่า มีสิ่งเข้ามาทรงอยู่ในจิต หลังจากนั้นเราก็จะกลายเป็นคนทรงไป อันนี้เป็นสิ่งที่เราควรจะระมัดระวังให้มากๆ

การภาวนาหรือการทำจิตนี้ เราไม่ได้มุ่งให้สิ่งใดสิ่งหนึ่งมาช่วยดลบันดาลให้เราเป็นผู้รู้ ผู้เห็น เราต้องการจะทำให้จิตมีความสงบนิ่งเป็นสมาธิ โดยความเป็นอิสระของจิตเอง ถ้าหากจิตจะเกิดความรู้ความเห็นอะไรขึ้นมา ก็เป็นสมรรถภาพของจิตเอง ไม่ใช่สิ่งอื่นบันดาล

เพราะฉะนั้น ขอให้นักศึกษาธรรมะและนักปฏิบัติทั้งหลายพึงทำความเข้าใจในเรื่องนิมิตต่างๆ ถ้าหากว่า ท่านไม่ไปเอะใจหรือไม่ไปสำคัญว่านิมิตต่างๆ ซึ่งปรากฏขึ้นนั้น เป็นสิ่งอื่นมาดลบันดาลให้เรารู้ เราเห็น ทำความรู้สึกว่าภาพนิมิตนั้น เกิดขึ้นจากจิตของเรา จิตของเรานั้นแหละเป็นผู้ปรุงแต่งขึ้นมา เพราะเรามีความสำคัญว่า เราอยากรู้ อยากเห็น

ในเมื่อเราอยากรู้ อยากเห็น พอจิตสงบเคลิ้มลงไปอยู่ในระดับแห่งอุปจารสมาธิ ในตอนนี้จิตของเราจะฝันดีนัก **ถ้าหากเรานึกถึงอะไรแล้วจะเกิดเป็นภาพนิมิตขึ้นมา ถ้าหากเราสามารถกำหนดจดจ่อรู้ลงที่จิตอย่างเดียว โดยไม่สำคัญมั่นหมายในนิมิตนั้น ๆ ภาพนิมิตจะเป็นอุปกรณ์การปฏิบัติของท่านผู้มีสติปัญญา** โดยกำหนดรู้อยู่ที่จิตแล้วภาพนิมิตที่มองเห็นนั้นจะแสดงปฏิกิริยาเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ

ถ้าจิตของท่านผู้ปฏิบัตินั้น มีสมาธิมั่นคงพอสมควร ก็จะสามารถกำหนดเอานิมิตเหล่านั้นเป็นเครื่องหมายแห่งความรู้ เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ บางทีภาพนิมิตนั้นอาจจะแสดงเรื่องอสุภกรรมฐาน หรือธาตุกรรมฐาน ให้เรารู้เราเห็นก็ได้

ในเมื่อเป็นเช่นนั้น ก็จะสามารถทำสติสัมปชัญญะของเราดีขึ้นแล้วเมื่อสติสัมปชัญญะของเราดีขึ้นแล้ว จิตก็จะสงบ รวมตัวสู่ความเป็นหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า **อัปปนาสมาธิ**

เรื่องปัญหา **"อัปปนาสมาธิ"** นั้น บางท่านอาจจะเข้าใจว่าอัปปนาสมาธิคือความเป็นหนึ่งของจิตหรือเอกัคคตาจิต ไม่สามารถที่จะเกิดความรู้ความเห็นอะไรขึ้นได้

จริงอยู่ผู้ปฏิบัติในขั้นต้น จะเป็นการบริกรรมภาวนาก็ตาม หรือจะเป็นการพิจารณาอะไรก็ตาม เมื่อจิตสงบลงไปนิ่งอยู่ในความเป็นหนึ่งซึ่งเรียกว่า **"เอกัคคตา"** ในช่วงต้น ๆนี้ จิตอาจจะไม่สามารถบันดาลให้เกิดความรู้ความเห็นขึ้นมาได้

แต่ถ้าหากว่าท่านผู้นั้น เคยพิจารณากรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งจนชำนิชำนาญ ด้วยการน้อมนึกคิดแล้ว เมื่อจิตนิ่งไปเป็นอัปปนาสมาธิจิตก็จะสามารถบันดาลให้เกิดความรู้ ความเห็น ในภูมิจิตภูมิธรรมขึ้นมาได้

ดังนั้น เราจึงสามารถแบ่งขั้นของอัปปนาสมาธิได้ ๒ ตอน

ตอนแรกจิตสงบนิ่งลงไปเป็นหนึ่งอยู่ในอัปปนาสมาธิ ถ้าอยู่เป็นสมาธิในขั้นฌาน จะไม่สามารถเกิดความรู้ความเห็นอะไรขึ้นมา เพราะจิตอยู่ในฌานย่อมเพ่งอยู่ในจุดเดียว

แต่ถ้าหากว่าจิตที่เคยพิจารณาวิปัสสนากรรมฐานมาแล้วก็ดี เคยพิจารณาธาตุกรรมฐานมาแล้วก็ดี เมื่อจิตสงบนิ่งลงไปเป็นหนึ่งแล้ว จะมีลักษณะคล้ายๆกับจิตถอนตัวออกจากร่าง แล้วก็ส่งกระแสมารู้เรื่องของร่างกาย จิตจะมองเห็นกายในลักษณะต่างๆ จะเป็นนั่งอยู่ หรือนอนอยู่ก็ตาม เมื่อเป็นเช่นนั้นจิตก็จะสงบนิ่งเฉยสว่างอยู่ และกายที่มองเห็นอยู่ในความรู้สึกของจิตนั้น ก็จะแสดงกิริยาเปลี่ยนแปลงไปในลักษณะต่างๆ

ถ้าหากว่าท่านผู้นั้น**พิจารณาอสุภกรรมฐาน**มาจนชำนิชำนาญด้วยการน้อมนึก จิตก็จะสามารถรู้เรื่องอสุภกรรมฐานโดยอัตโนมัติ โดยที่กายที่มองเห็นอยู่นั้นจะแสดงอาการขึ้นอืด แล้วก็มีน้ำเหลืองไหล เนื้อหนังหลุดออกไปเป็นชิ้นๆ ยังเหลือแต่โครงกระดูก ในที่สุดโครงกระดูกก็จะแหลกละเอียดลงไป เป็นจุลไป แล้วก็หายไปในที่สุด เหลือแต่ความว่าง

ในเมื่อจิตว่างแล้ว จิตก็จะสามารถก่อตัว รู้เรื่องของโครงกระดูกซึ่งจะมาประสานกันเป็นโครงกระดูก แล้วก็จะเกิดมีเนื้อมีหนัง กลับคืนมาอยู่ในสภาพเป็นร่างสมบูรณ์อยู่อย่างเก่า จะมีอาการเป็นไปกลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้น จนกว่าจิตจะถอนออกมาจากสมาธิ

และในขณะที่จิตรู้เห็นนั้น จะมีลักษณะคล้ายๆกับว่า รู้เห็นด้วยทางจิตอย่างเดียว ไม่ได้เกี่ยวข้องกับประสาทส่วนกาย คือไม่ได้เกี่ยวข้องกับประสาทส่วนตา เป็นความรู้ความเห็นของจิตล้วนๆ

แต่ถ้าหากท่านผู้เคย**พิจารณาธาตุกรรมฐาน** ก็จะมองเห็นร่างกายนี้แหละละลายลงเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ อย่างละเอียดถี่ถ้วน แล้วก็จะหายไป กลายเป็นความว่าง

ถ้าหากท่านผู้เคย**พิจารณาวิปัสสนากรรมฐาน** เช่น พิจารณา รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อจิตสงบนิ่งลงไปแล้ว จิตก็จะมีนิมิตอะไรขึ้นมา ซึ่งสุดแล้วแต่จิตจะปรุงขึ้นมา แต่ความปรุงแต่งในขั้นนี้ จิตกับสิ่งที่รู้เห็นนั้นคล้ายกับว่าไม่มีความสัมพันธ์กันเลย

ในตอนนี้จิตกับสิ่งที่รู้แยกกันออกเป็นคนละส่วน สิ่งที่รู้นั้นก็แยกอยู่ส่วนหนึ่ง ตัวผู้รู้ก็คือจิตนั้นก็อยู่ส่วนหนึ่ง และส่วนความเปลี่ยนแปลงที่มันจะแสดงไปในลักษณะแห่งพระไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตานั้น ก็จะมีอันแสดงไปเอง

ถ้าหากท่านอาจจะมีความสงสัยว่า การแสดงอย่างนั้นใครเป็นผู้แสดง ก็จิตนั้นแหละเป็นผู้ปรุงแต่งขึ้นมา เป็นตัวปัญญาความรู้ ในเมื่อจิตปรุงแต่งขึ้นมาด้วยความรู้เท่าทัน ด้วยความไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่รู้ จิตก็รู้สึกว่า คล้าย ๆกับว่าสิ่งที่รู้อยู่อีกส่วนหนึ่ง และตัวผู้รู้คือจิตนั้นแยกเอกเทศเป็นส่วนหนึ่ง ในตอนนี้เรียกว่า จิตกับอารมณ์สามารถแยกออกจากกันคนละส่วนก็ได้

อันนี้คือลักษณะปรากฏการณ์ที่จะเกิดขึ้นภายในจิตของผู้ปฏิบัติ เริ่มต้นแต่บริกรรมภาวนา หรือในขั้นพิจารณาอสุภกรรมฐาน ธาตุกรรมฐาน หรือพิจารณาพระไตรลักษณ์ในขั้น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเรียกว่าขั้นวิปัสสนา ขอให้ท่านนักปฏิบัติทั้งหลายพึงทำความเข้าใจดังที่กล่าวมาแล้วนี้

ถ้าหากสมมติว่า เราจะไม่พิจารณาอะไร เป็นเพียงแค่ว่าเราจะบริกรรมภาวนาให้จิตสงบอย่างเดียวเท่านั้น แล้วจิตของเราสามารถที่จะก้าวขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนาได้หรือไม่

อันนี้ขอตอบว่า สามารถที่จะก้าวขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนาได้ โดยที่ผู้บริกรรมภาวนาทำจิตให้สงบนิ่งลงไป เริ่มต้นจากอุปจารสมาธิ จนกระทั่งถึงอัปปนาสมาธิ ในลักษณะที่จิตนิ่งอยู่ในจุดเดียว ไม่มีสิ่งที่รู้ปรากฏขึ้นในจิต มีการสงบนิ่ง มีลักษณะนิ่งและสว่างไสวอยู่ในความรู้สึกอย่างเดียว ความรู้อื่น ๆ ไม่เกิดขึ้น

เมื่อเป็นเช่นนั้น **วิปัสสนากรรมฐานเกิดขึ้นได้อย่างไร วิปัสสนากรรมฐานจะเกิดขึ้นได้ ต่อเมื่อจิตถอนออกจากความเป็นเช่นนั้นแล้วมาเกิดความรู้สึกนึกคิดขึ้นมา**

ผู้ปฏิบัติที่ฉลาดก็ฉวยโอกาสกำหนดความคิดนั้น จิตคิดอะไรขึ้นมาก็กำหนดรู้ คิดอะไรขึ้นมาก็กำหนดรู้ เพียงแต่รู้ว่าจิตมีความคิดอย่างเดียวเท่านั้น รู้แล้วก็ไม่ต้องไปช่วยจิตคิดอะไรเพิ่มเติม หรือวิพากษ์วิจารณ์ เป็นแต่เพียงว่า สิ่งใดเกิดขึ้นก็รู้ รู้อยู่อย่างนั้น และสิ่งใดดับไปก็รู้ เกิดขึ้นแล้วมันก็เป็นทุกข์ เกิดมาแล้วก็เป็นอนัตตา อะไรทำนองนั้น ไม่ต้องไปนึกคิดในขณะนั้น

ถ้าหากเรานึกคิดแล้ว สมาธิมันจะถอนขึ้นมาอีก เราจะไม่มีสมาธิควบคุมจิตของเรา ให้จดจ่อดูความคิดที่เกิดขึ้นนั้นได้

เพราะฉะนั้น ตอนนี้ให้นักปฏิบัติพึงระวังให้ดี เมื่อออกจากสมาธิในขั้นบริกรรมภาวนา ถ้าจิตสงบนิ่งเป็นอัปปนาสมาธิแล้ว เมื่อจิตถอนออกจากสมาธิ อย่าด่วนออกจากสมาธิทันทีทันใด ให้ตามกำหนดรู้ความคิดของตัวเองเรื่อยไป จนกว่าจะถึงเวลาอันสมควร จึงค่อยเลิกหรือจึงค่อยออกจากที่นั่งสมาธิ

ในเมื่อออกจากที่นั่งสมาธิแล้ว มิใช่ว่าเราจะหยุดกำหนดรู้จิต หรือรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิตในทันทีทันใดก็หาไม่ เราจำเป็นจะต้องกำหนดรู้ความรู้สึกนึกคิดของเราอยู่ตลอดเวลา แม้แต่ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด เราก็ให้ตั้งสติ กำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวไปมาของ กาย วาจา และใจของเราอยู่ตลอดเวลา

การตามรู้ ตามเห็น ความเคลื่อนไหว กาย หรือการพูด การนึก การคิด ด้วยความมีสติสัมปชัญญะจดจ่ออยู่นั้นแหละ คือการปฏิบัติธรรม แบบที่เรียกว่า สามารถให้จิตเกิดความรู้ความฉลาดขึ้นมาได้

(ส่วนหนึ่งจากหนังสือสัมมาสมาธิ)

๓๓๓

ตามรู้จิต ตามรู้ความคิด

พระราชสังวรญาณ (พุธ ฐานิโย)

การภาวนาบริกรรมพุทโธ อันเป็นพุทธานุสสติ จัดอยู่ในขั้นสมถกรรมฐาน ซึ่งเรียกว่าบริกรรมภาวนา ซึ่งท่านทั้งหลายก็เคยได้ยินได้ฟังและได้เคยศึกษามาแล้วว่า กรรมฐานอันใดเกี่ยวเนื่องด้วยบริกรรม กรรมฐานนั้นชื่อว่า **"สมถกรรมฐาน"**

นอกจากเราจะมาบริกรรมภาวนาพุทโธแล้ว เราจะใช้คำใดคำหนึ่งมาบริกรรมภาวนาก็ได้ทั้งนั้น เช่น จะใช้คำว่า ธัมโม สังโฆ หรือ อิติปิโสภควา เป็นต้น คำใดคำหนึ่งสุดแท้แต่ใจชอบ

ความมุ่งหมายของการบริกรรมภาวนา ก็เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิตามลำดับ ตั้งแต่ขั้นขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ ซึ่งจัดอยู่ในระดับฌาน นี้คือความมุ่งหมายของสมถภาวนา

ทีนี้ ผลที่จะพึงเกิดขึ้นจากการภาวนา เพื่อให้จิตเป็นสมถกรรมฐานเป็นสมาธิ ก็เพื่อกำจัดนิวรณ์ ๕ ประการ ซึ่งจะเป็นอุปสรรคขัดขวางคุณงามความดีไม่ให้เกิดขึ้น ท่านทั้งหลายก็ทราบอยู่แล้ว

ทีนี้มีปัญหาว่า ถ้าหากว่าเรามาบริกรรมภาวนา จิตมันไม่สงบเป็นขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ ทำอย่างไรๆก็ไม่สงบ **ถ้าหากว่านักปฏิบัติภาวนาทำจิตให้เข้าสู่ระดับอัปปนาสมาธิไม่ได้ก็เป็นอันว่าชาตินี้ทั้งชาติเราก็ต้องตายเปล่า เพราะการภาวนาไม่ได้ผล** เมื่อเป็นเช่นนั้นเราจะทำอย่างไร

ท่านเคยได้ยินมิใช่หรือว่า มีพระอรหันต์จำพวกหนึ่ง ซึ่งมีชื่อว่า **"สุขวิปัสสโก"** (ผู้เจริญวิปัสสนาล้วน) **ในเมื่อเราบริกรรมภาวนาจิตไม่เป็นอัปปนาสมาธิ เราก็ใช้อุบายวิธีอย่างอื่น** เป็นต้นว่า เราจะพิจารณาอารมณ์กรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่โดยภาวนาอสุภกรรมฐาน หรือภาวนาธาตุววัฏฐาน หรือจะภาวนาวิปัสสนากรรมฐานเสียเลยทีเดียว เช่น ยกเอารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มาพิจารณาน้อมเข้าไปสู่พระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยหัวคิดและสติปัญญาที่เราเรียน เราทรงจำมา คือ ใช้ความคิดอย่างที่เรารู้ตามแบบตามแผนที่จำมาด้วยสัญญา คิดเอา ปรุงเอา แต่งเอา ว่ารูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็ว่าเอาเอง พร้อมๆกับน้อมใจเชื่อลงไปว่า รูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาไปจริงๆ

แต่ในขณะที่เราพิจารณาอยู่นั้น บางทีจิตอาจจะสงบลงเป็นสมาธิ **เพราะการค้นคิดในเหตุผล ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อันเป็นภาคปฏิบัติ ก็เป็นอุบายที่จะทำให้จิตสงบเป็นสมาธิได้เหมือนกัน**

เพราะฉะนั้น **ถ้าหากเราภาวนาให้จิตเป็นอัปปนาสมาธิไม่ได้ ก็ยกเอาสภาวธรรมขึ้นมาพิจารณาโดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ภาษาคัมภีร์เรียกว่า **พิจารณาพระไตรลักษณ์** คือน้อมใจไปว่า รูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนครบขันธ์ทั้งห้านั้นแหละ ตั้งแต่รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ โดยนึกคิดเอา คือจนกระทั่งจิตมันชำนาญ จนเชื่อมั่นลงไปว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นการปลูกศรัทธาความเชื่อมั่นในตัวเอง และเชื่อมั่นในคุณธรรม

เราจะได้เกิดความปลื้มปีติ ความเบิกบานสำราญใจ ในธรรมะที่เราพิจารณานั้น แล้วก็จะมีสติ มีวิริยะ มีสมาธิ แล้วก็มีปัญญาเป็นลำดับ ๆ ไป เป็นอุบายสำหรับสร้างให้จิตเกิดพละ คือจิตเกิดศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา อันนี้เป็นสิ่งจำเป็น ที่เราจะต้องฝึกฝนอบรมให้เกิดมีขึ้น ด้วยพิจารณาสภาวธรรม

อีกนัยหนึ่ง ถ้าเราจะมาอาศัยลำพังเพียงบริกรรมภาวนา ให้จิตสงบเป็นสมาธิ หรืออัปปนาสมาธิ ไม่มีการก้าวไปข้างหน้า ไม่มาข้างหลัง จิตก็ไม่มีความรู้ความเห็นอะไรเกิดขึ้น ทำทีไรก็ได้แต่ปีติ สุข เอกัคคตา.. ปีติ สุข เอกัคคตา.. อยู่อย่างนั้น ถ้าจิตมันติดอยู่แต่เพียงเท่านี้ก็เรียกว่าจิตมันติดความสุขอยู่ในขั้นสมาธิ มันก็ได้เพียงแค่ขั้นสมถะเท่านั้นเอง

เพราะฉะนั้น ผู้ที่ฝึกฝนจิตของตนเองอยู่ในขั้นอัปปนาสมาธิจนชำนิชำนาญแล้ว ถ้าจิตไม่ปฏิวัติตัวเองไปสู่ภูมิวิปัสสนา ก็พิจารณาเอาด้วยปัญญาความคิดสด ๆร้อน ๆ เพื่อเป็นแนวทางให้จิตเกิดความรู้ความเข้าใจในสภาวธรรม

เมื่อจิตมีความรู้ความเข้าใจเชื่อมั่นในความเป็นของสภาวธรรมว่ามีความเป็นเช่นนั้นจริงแล้ว มันจะเกิดศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ขึ้นเป็นคุณธรรมของจิต

และอีกอย่างหนึ่ง การบริกรรมภาวนาก็ดี หรือการพิจารณาสภาวธรรมก็ดี ทำเท่าไร ภาวนาเท่าไร จิตไม่สงบ ได้แต่ความฟุ้งซ่านรำคาญ มีแต่ส่งกระแสไปในทางอื่น ถ้าหากเราไม่สามารถจะควบคุมจิตของเราอยู่ในอารมณ์ภาวนา หรือในแนวทางแห่งสภาวธรรมที่เรายกขึ้นมาพิจารณา ไม่สามารถที่จะให้อยู่ในเรื่องในราว ที่เราต้องการนั้นได้ เราก็ปล่อยให้จิตมันปลงไปตามยถากรรม

แต่เราต้องกำหนดสติพิจารณาตามรู้ตามเห็นความคิดของตนเอง อย่าละ พร้อมๆกันนั้นก็เอาพระไตรลักษณ์ตามจี้มันไปเรื่อย คือ จี้ว่าความคิดนี้มันก็ไม่เที่ยง มันเกิดขึ้นแล้วมันก็ดับไป มันก็มีแต่เกิดแต่ดับ

สภาวธรรมทั้งหลายในโลกนี้ ทั้งในกายในใจ ทั้งนอกกายนอกใจ ทุกสิ่งทุกอย่างที่ได้ชื่อว่าเป็นสภาวธรรมนั้น มันต้องตกอยู่ในลักษณะทั้ง ๓ คือ **อนิจจตา ทุกขตา อนัตตา** ด้วยกันทั้งนั้น

จุดรวมใหญ่ของมันอยู่ที่อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ **อนิจจตา** ความเป็นของไม่เที่ยง **ทุกขตา** ความเป็นทุกข์ **อนัตตา** ความไม่เป็นตัวไม่เป็นตน เอาความคิดอันนี้ตามรู้ความคิดความเห็นของตนตามจี้ไปเรื่อย

แต่ต้องใช้ความพากเพียรพยายามอดทนหน่อย เพราะความฟุ้งซ่านรำคาญของจิตนั้น ล้วนแต่จะทำให้เกิดความเดือดร้อน ทำให้จิตมันฟุ้งเรื่อยไป แต่เราก็ต้องอาศัยขันติ คือ ความอดทน ตั้งสติสัมปชัญญะ กำหนดตามรู้ตามเห็นไปเรื่อยๆ

ในเมื่อจิตมันไปจนถึงที่สุดแล้ว มันก็หยุดของมันเอง มันหยุดอยู่ที่ไหนก็กำหนดรู้อยู่ที่นั้น อย่าใช้ความคิดต่อไปอีก จนกว่าจิตนั้นมันจะเคลื่อนที่ของมันไปเอง แล้วเราก็ตามรู้ตามเห็นไปเรื่อย อันนี้เป็นวิธีการอันหนึ่งซึ่งเป็นการปฏิบัติอนุวัติตามจริตและนิสัยของนักปฏิบัติซึ่งอาจจะไม่ตรงกัน

การที่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ทรงวางหลักกรรมฐานไว้ถึง ๔๐ ประการ ก็เพราะทรงเห็นว่า คนเกิดมาบนโลกนี้มันต่างจิตต่างใจต่างอุปนิสัยวาสนาบารมี บางคนก็มีจิตใจอุปนิสัยชอบอย่างหนึ่ง อีกคนหนึ่งก็ชอบอย่างหนึ่ง ไม่ตรงกัน

เพราะฉะนั้น คำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า จึงมีมากมายก่ายกอง ยกตัวอย่างเช่น พระจุลปันถก ใครจะสอนท่านก็ไม่ได้ มีแต่พระพุทธเจ้าพระองค์เดียว ใครจะสอนให้ท่านเรียนคาถาเพียงบาทเดียว ท่านก็จำไม่ได้

แต่พระพุทธเจ้าสอนว่า **รโช หรณํ รชํ หรติ** แล้วมอบผ้าขาวให้ผืนเดียว ท่านก็บริกรรมภาวนาอยู่ จิตก็ปลงตกลงไปว่าผ้านี้เดิมมันก็เป็นของขาวสะอาด แต่มาถูกด้วยเหงื่อไคลของตัวเราเองก็เกิดเป็นของสกปรกไปได้ นี้มันก็เป็นลักษณะเป็นทุกข์ ไม่เที่ยงเป็นอนัตตาทั้งนั้น เสร็จแล้วก็ปลงจิตลงสู่สภาวะความเป็นพระอรหันต์ สำเร็จพระอรหันต์ แล้วก็สามารถสำเร็จปฏิสัมภิทา สามารถแสดงอิทธิฤทธิ์ได้หลายอย่าง ตามพุทธประวัติที่กล่าวไว้ ท่านทั้งหลายก็คงทราบอยู่แล้ว

๓๓๓

พิจารณาร่างกาย ให้เห็นไตรลักษณ์

พระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน)

สมาธิ กับ ปัญญา นั้นเป็นธรรมคู่เคียงโดยจะแยกจากกันไม่ออก ควรใช้ปัญญาคู่เคียงกันไปกับสมาธิตามโอกาสอันควร คือ ถ้าเราจะดำเนินในทางสมาธิโดยถ่ายเดียว ไม่คำนึงถึงเรื่องปัญญาเลยแล้ว จะเป็นเหตุให้ติดสมาธิ คือ ความสงบ

เมื่อจิตถอนออกมาจากสมาธิแล้ว ต้องพิจารณาในทางปัญญา เช่น พิจารณาธาตุขันธ์โดยทางไตรลักษณ์ วันนี้ก็พิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา วันหน้าก็พิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไตร่ตรองอยู่เช่นนี้ทุกวันทุกคืนไป ไม่ต้องสงสัยว่าจะไม่ชำนาญในทางปัญญา ต้องมีความคล่องแคล่วชำนาญ เช่นเดียวกันกับทางสมาธิ

ปัญญาในเบื้องต้นต้องอาศัยการบังคับให้พิจารณาอยู่บ้าง ไม่ใช่จิตเป็นสมาธิแล้วจะกลายเป็นปัญญาขึ้นมาทีเดียว ถ้าจิตเป็นสมาธิแล้วกลายเป็นปัญญาขึ้นมาเอง โดยผู้บำเพ็ญไม่ต้องสนใจมาพิจารณาทางด้านปัญญาแล้ว จิตก็ไม่มีโอกาสจะติดสมาธิ ดังที่เคยปรากฏดาษดื่นในวงนักปฏิบัติ ความจริงเบื้องต้นต้องอาศัยมาพิจารณา ปัญญาจะมีความคล่องแคล่ว และมีความสว่างไสว ทั้งรู้เท่าทันกับสิ่งที่มาเกี่ยวข้องเป็นลำดับ จะเป็นไตรลักษณ์ที่หยาบก็จะเห็นในทางปัญญา

คำว่า ไตรลักษณ์อย่างหยาบ อย่างกลาง และอย่างละเอียดนั้น ขึ้นอยู่กับการพิจารณา เช่น เราพิจารณาในส่วนร่างกายจัดว่าเป็นไตรลักษณ์ส่วนหยาบ พิจารณาในเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณจัดเป็นไตรลักษณ์ส่วนกลาง พิจารณาเรื่องที่เป็นรากเหง้าแห่งวัฏฏะจริง ๆแล้ว นั่นคือ ไตรลักษณ์ส่วนละเอียด

เมื่อจิตได้ก้าวเข้าสู่ไตรลักษณ์ส่วนหยาบ ไตรลักษณ์ส่วนกลาง ไตรลักษณ์ส่วนละเอียด จนผ่านพ้นไตรลักษณ์ทั้งสามนี้ไปแล้ว ธรรมชาติที่ปรากฏขึ้นในอันดับต่อไป อย่างไม่มีปัญหาใด ๆนั้น จะเรียกว่า อัตตาก็ตาม อนัตตาก็ตาม ไม่เป็นไปตามความสมมตินิยมใด ๆ ทั้งนั้น เพราะอัตตากับอนัตตาเป็นเรื่องของสมมติ ซึ่งโลกก็มีอยู่ด้วยกัน ธรรมชาติอันนั้นไม่ใช่สมมติ โลกทั้งหลายจึงเอื้อมได้ยาก เมื่อมีอัตตาและอนัตตาเป็นเครื่องเคลือบแฝงอยู่ในใจ

สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงพิจารณาในสภาวะทั้งหลายโดยไตรลักษณ์ส่วนหยาบ ส่วนกลาง และส่วนละเอียด จนเห็นประจักษ์แจ่มแจ้งพระทัยแล้วกาลใด กาลนั้นพระองค์จึงทรงเปล่งพระอุทานขึ้นว่า เรียนจบไตรภพโดยสมบูรณ์แล้ว จากนั้นก็ทรงปลงพระทัยที่จะสั่งสอนสัตว์ทั้งหลาย มีเบญจวัคคีย์ เป็นต้น พร้อมกับการประกาศพระองค์ว่า เป็นศาสดาของโลกได้

ถ้าพระองค์ยังไม่ผ่านไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งส่วนหยาบ ส่วนกลาง และส่วนละเอียดไปแล้ว พระองค์จะเป็นศาสดาของโลกอย่างเต็มที่ไม่ได้เลย เราทั้งหลายผู้มุ่งจะเป็นครูสอนตนเป็นผู้ฝึกฝนทรมานตน เราก็ต้องดำเนินไปตามแนวทางที่พระองค์ทรงพิจารณา และทรงรู้เห็นไปโดยลำดับเช่นนี้

ไตรลักษณ์มีอยู่ในกายในใจของทุกคน

คำว่า "ไตรลักษณ์" คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยไตรลักษณ์ขั้นหยาบ ขั้นกลาง ขั้นละเอียด ด้วย พึงทราบว่ามีอยู่ในกายในใจของเราทุกท่าน ไม่ใช่มีแต่พระพุทธเจ้าพระองค์เดียว และพระสาวกของพระองค์เท่านั้น

พึงทราบว่า เราทั้งหลายเวลานี้กำลังเป็นภาชนะที่สมบูรณ์อยู่แล้ว ที่จะสามารถพิจารณาและรับรองสภาวะที่ได้อธิบายมานี้ ให้เห็นแจ่มแจ้งขึ้นในใจ ซึ่งเรียกว่า ธรรมในหลักธรรมชาติ เป็นของมีอยู่ตั้งแต่วันก้าวสู่ปฏิสนธิวิญญาณมาเป็นลำดับจนถึงวันนี้

องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ท่านพิจารณาเห็นสภาวธรรมทั้งหลาย ไม่ได้ไปค้นหาที่ไหน ธรรมทั้งหลายมีอยู่แล้วอย่างสมบูรณ์ พระองค์พิจารณาตามหลักธรรมชาติเหล่านี้ ให้เห็นชัดแจ่มแจ้งตามหลักแห่งธรรมทั้งหลาย ที่มีอยู่อย่างสมบูรณ์ทั้งภายนอกและภายใน จนหายสงสัยข้องพระทัยทุกอาการแล้ว จึงได้ประกาศพระองค์ว่า เป็นผู้สิ้นแล้วจากสังสารจักร คือ ความหมุนเวียน เปลี่ยนแปลง ได้แก่ ความเกิด แก่ เจ็บ ตายเหล่านี้

เราซึ่งเป็นพุทธบริษัทของพระองค์เจ้า ขอได้โปรดพิจารณาสภาวธรรมซึ่งมีอยู่ในตัว และเราอย่าคิดมากไปว่า เราไม่มีศีลจะบำเพ็ญสมาธินั้นเป็นไปไม่ได้ เราไม่มีสมาธิจะบำเพ็ญปัญญานั้นเป็นไปไม่ได้ ดังนี้ พึงทราบว่า ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นธรรมสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องอยู่กับหัวใจของผู้ตั้งใจปฏิบัติด้วยกันทุกท่าน

ศีล หมายถึง ปกติ ความเป็นปกติของใจในปัจจุบันนั้นปรากฏเป็นศีลขึ้นมาแล้ว ความสงบของใจในขณะที่กำลังภาวนานั้น

เรียกว่า จิตเป็นสมาธิขึ้นมาแล้ว การพิจารณาไตร่ตรองในหลักธรรมชาติ คือ ไตรลักษณ์ที่มีอยู่ในทั่วสรรพางค์ร่างกาย และจิตใจทั้งภายในและภายนอก จะเป็นเวลาใดก็ตาม พึงทราบว่า ปัญญาเริ่มปรากฏขึ้นมาภายในใจของเราแล้ว

ผู้มีปัญญาโปรดพิจารณาร่างกายให้เห็นไตรลักษณ์

ผู้มีปัญญาโปรดพิจารณาร่างกายนี้ ให้ได้มองเห็นหน้าเห็นตาของไตรลักษณ์ ซึ่งแสดงตนอย่างเปิดเผยในร่างกายของเราทุกท่าน และโปรดพิจารณาซ้ำ ๆซาก ๆ จนเกิดความชำนาญในการพิจารณาเห็นร่างกายนี้เป็นกองแห่งธาตุ เป็นกองแห่งทุกข์อย่างเปิดเผยขึ้นกับใจ ไม่มีสิ่งใดจะสามารถมาปิดบังลี้ลับปัญญาได้เลย

เมื่อปัญญาก็เห็นชัด จิตก็เชื่องต่ออารมณ์ ย่อมเป็นโอกาสของจิตจะรวมสงบลงได้โดยสะดวกสบาย เมื่อถอนขึ้นมาจากสมาธิแล้ว ปัญญาก็ทำหน้าที่พิจารณาร่างกายตามความเคยชินมาแล้ว ร่างกายทั้งท่อนจะเป็นที่ท่องเที่ยวของปัญญา จนมีความสามารถเต็มที่แล้ว อุปาทานในส่วนแห่งกายจะขาดกระเด็นออก เพราะกำลังของปัญญา จิตกับกายและกับกองทุกข์ในร่างกายก็แยกทางกันเดิน ไม่เป็นบ่อแห่งความกังวล ดังที่เคยเป็นมา

ส่วนเวทนาในจิต ได้แก่ สุข ทุกข์ เฉย ๆ สัญญา ความจำหมาย สังขาร ความปรุง ความคิดภายในใจ วิญญาณ ความรับรู้ในสิ่งที่มาสัมผัส ทั้ง ๕ ขันธ์นี้ เป็นกองแห่งไตรลักษณ์เช่นเดียวกับร่างกาย ถ้าคำว่า “จิต” อันเป็นตัวสมมติยังมีอยู่ตราบใด ขันธ์ทั้ง ๕ และไตรลักษณ์ทั้ง ๓ ยังเข้าครองตัวอยู่ในจิตนั้นตราบนั้น

ฉะนั้น ต้องตามค้นหาขันธ์ทั้ง ๕ ไล่ตะล่อมลงรวมในไตรลักษณ์ให้ได้ด้วยอำนาจของปัญญา โดยค้นหาตัวสัตว์ บุคคล หญิง ชาย

เรา เขา ในขันธ์ทั้ง ๕ นี้ โดยละเอียดถี่ถ้วน เราจะไม่เห็นสัตว์ บุคคล เป็นต้น แม้รายหนึ่งแฝงอยู่ในเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนั้นเลย จะปรากฏ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ล้วน ๆเต็มอยู่ในขันธ์นั้น ๆ

และการพิจารณานามขันธ์เหล่านี้ ก็มีลักษณะเช่นเดียวกับการพิจารณากาย พิจารณากลับไปกลับมาอย่างซ้ำ ๆซาก ๆ ถึงกับปัญญารู้ชัดว่าไม่มีอะไร นอกจากไตรลักษณ์ล้วน ๆ เต็มอยู่ในขันธ์ ๕ เหล่านี้เท่านั้น ปัญญาจะหมดความสงสัยในขันธ์ทั้งปวง เพราะความฉลาดและคล่องแคล่วของปัญญา จะสามารถตามค้นเข้าไปถึงรากฐาน ซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่งขันธ์ทั้ง ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็จะไปพบจิตดวงสมมุติ อันเป็นจุดรวมแห่งอวิชชาเต็มอยู่ในที่นั้น สติปัญญากับอวิชชา ก็จะกลายเป็นสนามรบกันในที่นั้นเอง

อวิชชา คือ ยอดสมมุติ กับ สติปัญญาอันเป็นยอดของมรรค คือ ทางแห่งวิมุตติ ได้ทำหน้าที่ของตนต่อกันจนสุดกำลัง ผลปรากฏว่า ได้พบบ่อเกิดแห่งขันธ์ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เกิดจากจุดเดียวนี้ทั้งนั้น และบ่อแห่งไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็รวมอยู่ในจิตดวงสมมุตินี้ด้วย

จิตดวงสมมุตินี่แลท่านให้นามว่า อวิชชา คือ ความรู้จอมปลอม คำว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา หญิง ชาย เกิดไปจากจุดเดียวนี้ เรื่องเกิด แก่ เจ็บ ตาย และเรื่องทุกข์เป็นเรา เราเป็นทุกข์ จนแยกจากกันไม่ออกตลอดกัปตลอดกัลป์ เกิดจากจุดเดียวนี้ทั้งนั้น

จึงควรจะกล่าวได้ว่า แม่พิมพ์ของโลกทั้งมวล คือ ธรรมชาติอันนี้ บัดนี้ปัญญาที่ทันสมัยได้ค้นหาตัวแม่พิมพ์ของวัฏฏะ ได้พบกันอย่างเปิดเผยในสถานที่ที่อวิชชาเคยซ่อนตัว จึงทำลายธรรมชาตินี้ลงด้วยอำนาจของปัญญาคมกล้า ซึ่งฝึกซ้อมมาจนชำนาญ

แม่พิมพ์ของวัฏจักรได้ถูกทำลายแตกกระเด็นลงในขณะเดียวเท่านั้น วิวัฏฏะได้ปรากฏขึ้นอย่างเต็มที่โดยไม่มีสิ่งใดปิดบัง ปัญญาทั้งหมดได้สิ้นสุดลงในขณะอวิชชาดับลงไป ศีลก็ดี สมาธิก็ดี ปัญญาก็ดี ได้ตามส่งเราไปถึงจุดนั้น กิเลสทั้งมวลก็จะรบกวนเราไปถึงแค่นั้น ความโลภ โกรธ หลง ก็หมดฤทธิ์หมดอำนาจ จะไม่สามารถทำเราให้หมุนเวียนอีกเช่นเคยเป็นมา

แม้ขันธ์ซึ่งเคยเป็นบริวารของอวิชชา ก็กลับกลายมาเป็นขันธ์ล้วนๆ ไม่เป็นกิเลสอาสวะแต่อย่างใด ศีล สมาธิ ปัญญา ก็ทราบชัดว่าเป็นเครื่องมือสำหรับแก้กิเลสอาสวะ ที่เป็นข้าศึกต่อตัวเรา เพราะรู้เท่าเหตุ รู้เท่าผล อย่างแจ่มแจ้ง แล้วปล่อยวางไว้ตามเป็นจริง

รู้เท่าเหตุ คือ เหตุแห่งทุกข์ ได้แก่ สมุทัย มีกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา เป็นต้นด้วย รู้เท่าเหตุแห่งสุข คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ด้วย และรู้เท่าผล คือ ทุกข์ที่เกิดขึ้นจากสมุทัยด้วย และรู้เท่าผลแห่งสุข คือ นิโรธที่เกิดขึ้นจากเหตุแห่งสุข คือ มรรคด้วย

ผู้รู้เท่าสัจจะของจริงทั้ง ๔ นั้นนั่นแลเป็นธรรมพิเศษ จึงควรให้นามว่าวิมุตติธรรม เพราะนอกจากสมมติสัจจะไปแล้วเป็นธรรมตายตัวเด่นชัดอยู่ด้วยความเป็นอิสระในตัวเอง ไม่ขึ้นอยู่กับสมมุติใดๆ เป็น "ธมฺโม ปทีโป" อย่างสมบูรณ์ (ความสว่างแห่งธรรม) เช่นเดียวกับพระอาทิตย์ที่ปราศจากเมฆกำบังแล้ว ย่อมส่องแสงสว่างได้อย่างเต็มที่ฉันนั้น ในขณะเดียวกัน พุทโธ ธัมโม สังโฆ อันเป็นอัตสมบัติอย่างประเสริฐได้ปรากฏขึ้นในใจของผู้มีชัยโดยสมบูรณ์

(ส่วนหนึ่งจากหนังสือไตรลักษณ์)

๓๓๓

ดู "เทวทูต" ในตัวเอง

ก.เขาสวนหลวง

คนเรามีอายุอยู่ไม่กี่สิบปีแล้วก็ตายไป ถ้าทำกรรมชั่วช้าลามกสกปรก มันมีภัยมีเวรต่อไปข้างหน้าอีกเป็นเงาตามตัว ถ้าเป็นคนรู้จักกลัวบาป มีความละอายต่อบาปแล้ว ศีลก็จะมีขึ้นมาได้เอง แล้วจิตใจนี้มีความสงบได้ หรือว่ามีสติปัญญาพอที่จะคุ้มครองป้องกันไม่ให้จิตตกไปในฝ่ายอกุศล เป็นการทำให้เกิดความรู้สึก ที่เห็นคุณประโยชน์ในการที่จะประพฤติปฏิบัติธรรม

ชีวิตของการปฏิบัติธรรมเป็นชีวิตของการต่อสู้นั่นเอง คือต่อสู้กับกิเลสทุก ๆ ประเภทที่จะเกิดขึ้น ผัสสะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจนี้ เป็นบ่อเกิดของกิเลสประเภทไหนก็ตาม ก็จะต้องมีความรู้สึกตัว เพราะทางอายตนผัสสะนี้ ถ้าไม่มีนายประตูแล้ว มันก็จะวิ่งพล่านไปตามอารมณ์ ซึ่งกิเลสมันก็คอยมาดักอยู่ทุกด้านเหมือนกัน

การมีสติคุ้มครองจิตใจได้ทุกเวลานาที ทำให้เรียบร้อยไปทั้งหมด ไม่มีเรื่องเดือดเนื้อร้อนใจอะไร เพราะเมื่อรับรู้อะไรมันก็ดับได้ ไม่ว่าเรื่องจะดีจะชั่ว จะถูกจะผิดก็ตาม เพียงแต่รับรู้แล้วก็ผ่านไป ดับไปสลายตัวไปหมด แล้วจิตนี้ก็มีความสงบรู้อยู่ เห็นอยู่ เป็นความว่างหมด

เมื่อพิจารณาอยู่เป็นประจำแล้ว จะเห็นว่าโลกทั้งหมดนี้เหมือนความฝัน คือเมื่อไปยึดถือเข้าเป็นจริงเป็นจัง มันก็เป็นทุกข์ หรือว่ากามทั้งหลายมีความใคร่ความอยาก เช่น วัตถุกามก็ตาม หรือว่ากิเลสกามก็ตาม อย่างนี้เป็นของชั่วคราว ยิ่งวัตถุกามที่เราพิจารณาดูแล้ว

เป็นของชั่วคราวจริง ๆ คือ มันหลอกให้ยึดมั่นถือมั่นไปเพลิน ๆ เป็นของชั่วคราวแล้วก็ดับสลายตัวหมด

ถ้าเปรียบก็เหมือนกับของที่ขอยืมเขามาใช้ทุกสิ่งทั้งเนื้อทั้งตัว ทั้งกายทั้งใจนี้ เดี๋ยวนี้กำลังถูกทวงกลับไปแล้ว ทวงกลับไปเรื่อย ๆ แล้วใครจะเป็นเจ้าของได้ ในเมื่อของนี้ขอยืมเขามาใช้

ถ้าใครรู้เรื่องนี้ได้ละก็ จึงจะรู้ว่า **ที่ปรากฏอยู่กับเนื้อกับตัวนี่ล้วนแต่เป็นเทวทูตทั้งนั้น** ถ้าไม่รู้ว่าเทวทูตภายในตัวเองเป็นอย่างไร ก็ไปดูเทวทูตทางตาเห็นรูป หูฟังเสียงก็ได้ แล้วก็น้อมเอามาหาตัว ว่าเทวทูตนี่มันคืออะไร ก็น่าจะพิจารณาให้รู้เสียว่า **การเกิด แก่ เจ็บ ตาย** ที่เห็นอยู่นี่ ที่ตัวเองเกิดมา ก็กำลังแก่อยู่นี่ กำลังเจ็บอยู่นี่ หรือกำลังตายไปทีละน้อย ๆ คือมันยังไม่ได้ตายเน่าเข้าโลงไปทีเดียว

แล้วก็ลองพิจารณาดูซิว่า เทวทูตกำลังมีอยู่ที่ตัวเราหรือเปล่า หมั่นพิจารณาให้รู้ แล้วสติปัญญาจะได้เกิด ถ้าไม่อย่างนั้นแล้วกิเลสตัณหามันจะจูงไป เพราะไม่รู้ว่าเทวทูตนั้นคืออะไร มันอยู่ที่เนื้อที่ตัวนี่ แล้วตาเห็นรูปก็เห็นอยู่อย่างนี้ เห็นทั่ว ๆ ไป ไม่ว่าจะเห็นคนเกิด คนแก่ คนเจ็บ คนตาย เห็น ๆ อยู่นี่ ทั้งตัวเองก็เป็นอยู่อย่างนี้

ถ้าไม่รู้จักเทวทูตทั้งภายในตัวเอง และจากคนอื่นแล้ว ก็เป็นคนหลง และหลงทำทุจริต หลงทำบาป ทำกรรมใส่ตัว มัวเมาเพลิดเพลินไปจนกว่าจะตาย นี่มันหลงเสียหายอยู่ในตัวเองทั้งหมด ทั้งที่ว่าตัวเองนี้จะต้องมีศีลให้บริสุทธิ์ก็ทะลุไปแล้ว ขาดไปแล้ว ทำลายไปแล้ว ศีลก็ไม่บริสุทธิ์ แล้วอย่างนี้เป็นความเสียหายย่อยยับหรือไม่ ลองพิจารณาตัวเองดู

ถ้ารู้จักเทวทูตอยู่ทุก ๆ ขณะแล้ว การประพฤติปฏิบัติธรรมจะไม่มีการเอาอะไรเลย เพราะรู้อยู่เห็นอยู่อย่างนี้ ไม่น่ามีความประมาท ไม่น่ามีความเพลิดเพลิน เพราะถูกความทุกข์หยั่งเอาแล้วมันกำลังทวงกลับไปแล้ว ทุกสิ่งล้วนมีความเสื่อมอยู่ทั้งนั้น แต่มันเสื่อมเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ยังไม่รู้สึก กระทั่งเป็นเหมือนกับคนแก่ ขณะเป็นคนหนุ่มคนสาวก็นึกว่าเป็นของสวยงามอยู่ แล้วมันก็หลงเทวทูตอยู่ในตัวเองนี้ ต่อเมื่อมันรวมกำลังกันเข้ามาก ๆ เหมือนกับคนแก่ พอแก่มาก ๆ จึงจะรู้ว่าตัวแก่ อย่างนี้เป็นต้น

เพราะฉะนั้น เรื่องที่จะพิจารณา ให้เห็นเทวทูตในตัวเองนี้ไม่ค่อยมีใครจะพูดถึงกันเลย มีแต่จะเอาให้สวยให้งามให้ดีให้เด่นไม่ว่าใครที่ชุลมุนวุ่นวายอยู่ในโลกนี้ ก็เพราะว่าไม่รู้เรื่องของเทวทูตเลย หลงใหลมัวเมาเพลิดเพลินอยู่ ในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในสัมผัสกาย แล้วก็หลงอยู่อย่างนี้เรื่อยไป

ถ้าเป็นคนมีสติปัญญาก็มีการประพฤติปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญาให้เจริญขึ้น ทำให้รู้สึกว่า การปฏิบัตินั้นเป็นเครื่องตัดรอนทอนกำลังของกิเลสตัณหาอุปาทาน ทำให้ชีวิตนี้จะมีโอกาสหลุดรอดออกไปจากบ่วงของมารทุกชนิด

ตามความรู้สึกธรรมดาสามัญแล้ว ยังเป็นการชุ่มแช่อยู่ในทุกข์โทษมากมายหลายประการนัก โดยไม่รู้สึกตัว ที่จะรู้สึกตัวได้ต้องน้อมนำเอาคำสอนของพระพุทธเจ้ามาพิจารณาตัวเอง หรือว่าเห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ภายในตัวเองและภายนอกด้วย แล้วนี่จะสูงกว่าการเห็นเทวทูต

เพราะการเห็นเทวทูตยังเป็นความเห็นของธรรมดา แต่ความเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นการเห็นด้วยปัญญาอันสูงกว่า แล้วก็จะทำให้พิจารณาเห็นความเป็นธาตุโดยส่วนเดียว ที่ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล หรือไม่ใช่ตัวตนอะไรทั้งหมด นี้เป็นสติปัญญาที่จะถอนอุปาทานให้เป็นการหลุดพ้นออกไปสู่นิพพาน หรือสุญญตาโดยส่วนเดียว

ถ้าสติปัญญายังอ่านส่วนนี้ไม่ออก ก็ต้องอ่านเรื่องเทวทูตให้ออกก่อน จะได้ไม่ประมาท ถ้าไม่เช่นนั้นแล้ว จะมีความประมาทเพลิดเพลินอยู่ แล้วก็ทำกรรมดีกรรมชั่วต่าง ๆ เป็นการติดอยู่ในวงล้อมของข้าศึก คือ กิเลสทั้งภายในและภายนอก แล้วก็ไม่สามารถจะออกไปพ้นได้

เพราะตัณหามันคอยกระซิบ คอยชวนให้เอานั่นเอานี่ ยึดถืออะไรต่ออะไร เพราะตัณหามันเป็นตัวอยาก อยากได้รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสกาย

ฉะนั้น จิตที่ไม่สงบก็เพราะตัณหานี่เอง ถ้าไม่มีสติปัญญาจะพิจารณาให้เป็นเครื่องรู้เท่าทันตัณหาแล้ว ต้องเป็นทาสตัณหาเรื่อยไป ทำให้จิตนี้แฟบ ๆ ฟู ๆ อยู่ตลอดเวลา

ถ้าพิจารณาด้วยสติปัญญาแล้วมันน่าเบื่อหน่ายที่สุด ไม่น่ายึดมั่นถือมั่นอะไรจริงจัง เพราะมันล้วนแต่อยู่ในทุกข์ในโทษตลอดเวลา แต่ไม่รู้สึกตัว

ฉะนั้น การที่ไม่รู้นี้ มันตกเป็นทาสของตัณหาตลอดเวลา เราต้องรู้จักใช้ตัณหาให้เป็นทาส อย่าไปเป็นทาสตัณหา สิ่งอะไรควรทำหรือไม่ควรทำอย่างไร ต้องรู้เท่าทันตัณหา ถ้าไม่รู้เท่าทันตัณหาแล้วมันจะคอยขี่ควบขับเรื่อยไป หยุดไม่ได้ สงบไม่ได้ ว่างไม่ได้ มันปรุงจิตอยู่เรื่อย ให้อยากเอา อยากเป็น อยากเต้น อยากรำ ไม่ยอมหยุดนิ่ง

เพราะฉะนั้น ต้องพิจารณาดับตัณหาให้หยุดให้ได้ ถ้าพิจารณาแล้วมันจะยิ่งกลัวบาป ไม่กล้าทำบาป เพราะว่าบาปนี้เป็นเงาตามตัว ถ้าทำดีก็เป็นเงาตามตัวเหมือนกัน ให้ผลทั้งในปัจจุบันและอนาคต

แล้วอย่านึกว่าบาปนี้เป็นของน้อยเป็นอันขาด ต้องเห็นว่าเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องเกลียดบาป หรือกลัวบาปให้มากยิ่งขึ้นเสมอทีเดียว

คนโง่เท่านั้นที่ยอมทำบาป คนฉลาดจะพยายามละบาป เพราะกลัวบาปหนักหนาทีเดียว ไม่กล้าทำไม่ว่าจะได้เงินทองข้าวของสักเท่าไร ถ้าเป็นการทุจริตแล้วจะไม่เอาเป็นอันขาด ให้มั่นอกมั่นใจอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา แล้วนั่นแหละจะพ้นอำนาจของบาป มีบุญแก่นแท้อยู่ในจิตในใจที่บริสุทธิ์นั่นเอง

(จากส่วนหนึ่งของการสอนปฏิบัติธรรม
เมื่อวันที่ ๑๗ เมษายน พ.ศ. ๒๕๑๖)

๓๓๓

ที่เที่ยวของสติ

ก.เขาสวนหลวง

ตามธรรมดาของสัตว์ทั่ว ๆ ไป มีการท่องเที่ยวไปตามอารมณ์ คือ ทางผัสสะ เช่น ตาก็เที่ยวไปดู หูก็เที่ยวไปฟัง จมูกก็เที่ยวหาเรื่องดม ลิ้นก็อยากจะหารส กายก็อยากจะได้สัมผัสที่อ่อนนิ่ม แล้วใจนี่ก็เลยเที่ยวเตลิดไปตามอารมณ์ เอารูปเป็นอารมณ์บ้าง เอาเสียงเป็นอารมณ์บ้าง ตลอดทวารทั้งห้านี้ เป็นอารมณ์อยู่ภายในจิตอย่างเดียว แล้วก็มีการปรุงการคิดสับสนวุ่นวาย

และเรื่องอย่างนี้มันก็ไม่มีอะไรนอกจากเกิด ๆ ดับ ๆ แม้ว่าจะไปรู้ไปเห็นอะไรมา มันก็สนุกสนานชั่วขณะที่หลงไปยึดมั่นถือมั่นในรูปในเสียง ทำให้เกิดความพอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง

เป็นอันว่าที่เที่ยวของสัตว์ที่โง่ ๆ นี้ มันรวมอยู่ในเรื่องอารมณ์ทั้ง ๖ ประการ ซึ่งเป็นที่เที่ยวของสัตว์ที่ติดอยู่ในกามคุณเป็นจุดเด่น และก็มีกามราคะเข้ามาย้อมฉาบทาจิตให้ติดแน่น หรือมีความเอร็ดอร่อยอยู่ในกามคุณทั้งนั้น เพราะฉะนั้น จึงต้องระทมทุกข์อยู่ทุกขณะก็ว่าได้ เพราะมันยังมีความกระหาย ที่จะได้เห็นรูปฟังเสียงเหล่านี้ เป็นการชุลมุนวุ่นวายไปตามประสาของสัตว์ ที่ยังมีอวิชชาโมหะครอบงำอยู่ในสันดาน

พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้เรื่องนี้ดีถูกต้องทั้งหมด จึงได้ตรัสเปิดเผยว่า **ให้หยุดท่องเที่ยวไปในรูป เสียง กลิ่น รส เสีย มาเที่ยวดูในกาย เที่ยวดูในเวทนา เที่ยวดูในจิต เที่ยวดูในธรรม** นี่พระพุทธเจ้าตรัสสอน ให้กลับมาเที่ยวดูข้างใน แต่ว่าสัตว์ที่โง่ ๆ นี่ยังชอบเที่ยวดูข้างนอกกันนัก

พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงสอนว่า **ที่เที่ยวของสตินั้นมีอยู่ ๔ ประการ** แต่ว่าไม่มีใครที่จะหยุดมา **รู้กาย รู้เวทนา รู้จิต รู้ธรรม** ว่ามันเป็นของหยุดได้ สงบได้หรือไม่

จะต้องรู้เรื่องของกายว่ามันมีอะไรบ้าง มีเป็นตัวเป็นตน เป็นคน เป็นสัตว์อยู่ที่ตรงไหน ถ้ามีการดูหรือว่า**พิจารณาอยู่ในกาย เห็นความเป็นธาตุปราศจากตัวตนด้วยประการทั้งปวง** นั่นแหละถึงจะเป็นการทำตามพระพุทธเจ้าถูกต้อง แล้วก็เที่ยวดูของจริงจนกระทั่งรู้แจ้งชัดใจจริง ๆ และก็ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่า กายนี้เป็นของสวยงาม เป็นหญิงเป็นชาย หรือเป็นตัวเป็นตนอะไรทั้งหมดนี้ มันก็ยกเลิกไป

ทีนี้ก็มาถึงเรื่องของเวทนา ก็เป็นเรื่องสำคัญอีกที่จะต้องตามดูเวทนา เพราะว่าจะไปเที่ยวดูอื่น ๆ นั้นมันเป็นความหลง ถ้าเที่ยวดูเวทนาภายในเวทนา หรือว่าเวทนาที่เกิดจากผัสสะที่กระทบทางตา ทางหู ฯลฯ ก็ตาม ก็ให้ดูเฉพาะว่า **เวทนานี้ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข และไม่สุข ไม่ทุกข์** มีการเปลี่ยนแปลง คือว่าเกิดดับ ไม่มีอะไรคงที่สักสิ่งหนึ่ง

ถ้าหยุดดู หรือพิจารณาดูเวทนา อยู่ตลอดทุกลมหายใจเข้าออกแล้ว จิตนี้จะไม่ไปอย่างอื่น ไม่เที่ยวไปอย่างอื่น มันจะไม่เอาอะไรเลย เพราะว่ามันได้ดูของจริง ได้รู้ของจริงที่มีอยู่ในตัวเองนี้

แล้วข้อที่สามก็คือ ให้ดูจิต ไม่ให้เที่ยวดูสิ่งอื่นอีก **ให้เที่ยวดูจิตของตัวเองทุกขณะ ไม่ว่าจะยืนเดินนั่งนอน** ให้ตามดูตามรู้ว่า **จิตนี้มันประกอบด้วยราคะ โทสะ โมหะอย่างไร? หรือว่ามันว่างไปจากราคะ โทสะ โมหะอย่างไร?** ต้องตามดูจิตอยู่เนืองนิตย์ และทุกลมหายใจเข้าออก

ข้อที่สี่ให้ดูธรรมะ เพราะว่า**ดูธรรมะนี้เป็นการดูของจริง ดูให้เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์** หรือไม่ใช่ตัวตนอะไรก็ดูได้ **ดูภายในตัวเองนี้ทั้งนั้น** นี่พระพุทธเจ้าทรงบอกไว้อย่างนี้

ทีนี้การเรียนรู้กันมากมาย แต่ไม่ได้เอามาประพฤติปฏิบัติตามคำสอน แล้วมันก็ไม่รู้จริงเห็นแจ้งอะไรขึ้นมา มีแต่อยากจะฟังอยากจะอ่าน สารพัดที่จะอยากไป เพราะว่าของจริงที่มันมีอยู่ในเนื้อในตัวนี้ พระพุทธเจ้าก็ทรงชี้ไว้หมด สำหรับท่านผู้รู้ทั้งหลาย ท่านก็ได้นำเอาหลักคำสอนมาประพฤติปฏิบัติ แล้วก็เอามาจาระไนอย่างเดียวกันอีก

แต่คนโง่นี่มันไม่ยอมหยุดดู หยุดรู้เลย เพราะว่ายิ่งรู้มากมันก็ยิ่งวุ่นมาก มันเป็นอย่างนี้เสียหมด ฉะนั้น จึงเหมือนกับคนตาบอดคลำช้าง ซึ่งช้างมันก็ตัวเดียวกันนั่นแหละ

ทีนี้คนหนึ่งไปคลำถูกขา ก็บอกว่าช้างนี่เหมือนเสา ถ้าคนที่สองไปคลำถูกหาง ก็ว่าช้างเหมือนไม้กวาด ถ้าคนที่สามคลำไปถูกตัว ก็ว่าช้างนี่มันใหญ่เท่าพ้อม คนที่สี่ไปคลำถูกหู ก็ว่าช้างเหมือนพัด คนที่ห้าไปคลำถูกงา ก็ว่าช้างเหมือนหอก คนที่หกไปคลำถูกงวงก็ว่า ช้างเหมือนกระออมน้ำ

ตกลงว่าตาบอดคลำช้างทั้งหกคนนี้ ต่างมีความเห็นกันไปคนละอย่าง แล้วก็มีเรื่องถกเถียงทะเลาะวิวาทกัน จนไม่มีทางที่จะรู้เรื่องของช้างตัวเดียวได้...

เหมือนกับคนเที่ยวยึดถือไปว่า ส่วนนั้นดีส่วนนี้ชั่ว ถูกผิดอะไรก็สุดแท้ สารพัดที่จะเอามาวิพากษ์วิจารณ์กันไปตามประสาคนตาบอด แต่สำหรับคนตาดีแล้ว ไม่ต้องไปเถียงกับใครเลย สบายอกสบายใจไปทีเดียว พอไปเห็นคนตาบอดเถียงกันคัดค้านกัน คนตาดีก็นั่งเฉย ไม่ต้องไปไหน ไม่ต้องไปดูอะไร

เพราะว่ามันได้ท่องเที่ยวดูในกาย ดูในเวทนา ดูในจิต ดูในธรรม พอแล้ว ทำตามพระพุทธเจ้า ให้มีสติท่องเที่ยวอยู่ใน ๔ อย่างนี้ก็พอแล้ว แม้ว่าท่านผู้รู้ทั้งหลายจะอธิบายขยายความออกไปมากมายเท่าไรก็ตาม

แต่มันรวมจุดเป็นช้างตัวเดียวกันหมด จึงไม่มีการตื่นเต้นไปตามเรื่องของคนตาบอดนั่น

มีการหยุดดู หยุดรู้ อยู่ในตัวทุกสิ่งที่จะจำแนกออกไป เป็นการรู้ความจริงขึ้นมาในตัวเอง แล้วมันก็เลยหยุดได้ สงบได้ ว่างได้

แต่ถ้าคนตาบอดคนไหนยังมองไม่ทั่วถึงแล้ว ก็เที่ยวชุลมุนวุ่นวายไป หาเรื่องวุ่นไปเอง ทั้งนี้เพราะตามันบอดจึงมองไม่เห็น มันก็เที่ยวดูเที่ยวฟังไปว่านั่นดี นี่ชั่ว นั่นถูก นี่ผิด คนนี้พูดดี คนนั้นพูดไม่ดี นั่นมันล้วนแต่พวกตาบอดทั้งนั้นเลย แล้วก็วิพากษ์วิจารณ์ไปต่าง ๆ นานา เพราะว่าตัวของมันเองนี้มันยังมองไม่เห็น เพราะมันตาบอดอย่างนี้ จึงได้เที่ยวออกไปดู ไปฟังข้างนอกเก่ง

ถ้าเกิดรู้สึกด้วยใจจริง ที่ได้ประพฤติปฏิบัติธรรมะของพระพุทธเจ้ามาเป็นเวลานานพอสมควรแล้ว ก็ควรจะรู้ได้แล้ว แต่นี่มันยังไม่รู้ มันจึงได้เที่ยวกระวนกระวายกระหืดกระหอบไป แล้วอย่างนี้จะไปโทษใคร เพราะพวกตาบอดนี้ ไม่ใช่เรือนร้อยเรือนพัน หรือเรือนหมื่นเรือนแสน มันนับไม่ถ้วน เป็นเรื่องอย่างนี้ มันจึงชุลมุนวุ่นวายกันไปทั้งหมด มันหยุดไม่ได้ มันสงบไม่ได้ จึงเที่ยวหาเรื่องคิด หาเรื่องจำ หาเรื่องพูดเพ้อกันไปสารพัดอย่าง

.....เราพยายาม ที่จะไม่ท่องเที่ยวออกไปทางอายตนะภายนอก เราพยายามที่จะท่องเที่ยวดูภายใน คือ ดูกาย ดูเวทนา ดูจิต ดูธรรมของเรา ตามคำสอนของพระศาสดาแท้จริง แล้วก็ไม่ต้องไปเอาอะไรที่ไหน เพราะว่ามันหมดที่พึ่งข้างนอกแล้ว ต้องเข้าสรณะที่เป็นภายในที่เป็นแก่นแท้

(จากส่วนหนึ่งของการสอนปฏิบัติธรรม
เมื่อวันที่ ๑๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๕)

๓๓๓

นิทานเซน

มุมจีน : manager online

แม่ทัพออกบวช

ยังมีจอมทัพใหญ่ผู้หนึ่ง กรำศึกในสมรภูมิรบมายาวนาน กระทั่งในบั้นปลายชีวิตไม่อยากตกอยู่ในวังวนของสงครามอีกต่อไป ทั้งยังเข้าใจว่าตนเองเห็นซึ้งแล้วถึงเรื่องราวความเป็นไปบนโลก จึงได้เดินทางไปกราบอาจารย์เซนเพื่อขอบวชเป็นพระ

มิคาด อาจารย์เซนกลับบอกกับแม่ทัพใหญ่ผู้นี้ว่า *"ท่านยังมีกิเลส มิอาจตัดขาดจากโลกีย์วิสัย ยังไม่สามารถออกบวชได้"*

แม่ทัพไม่ยอมแพ้ ตอบกลับไปว่า *"แต่กระผมรู้สึกว่าจิตใจตนเองสงบนิ่ง สามารถปล่อยวางทุกเรื่องได้แล้ว"*

อาจารย์เซนจึงตอบเพียงว่า *"เอาไว้วันหลังค่อยบวชเถิด"* ได้ฟังคำปฏิเสธ ดังนั้นแม่ทัพจึงได้แต่ผิดหวังกลับไป

วันต่อมา แม่ทัพเดินทางมากราบพระที่วัดตั้งแต่เช้าตรู่ อาจารย์เซนเห็นดังนั้นจึงเอ่ยทักว่า

"ท่านแม่ทัพตื่นแต่เช้ามากราบพระด้วยเหตุอันใดหรือ?"

แม่ทัพตอบว่า *"กระผมมากราบพระแต่เช้า เพื่อขจัดความร้อนรุ่มในจิตใจ"*

ทว่าอาจารย์เซนกลับเอ่ยถามแม่ทัพว่า *"ออกจากบ้านมาตั้งแต่เช้า ไม่กลัวภรรยาท่านแอบคบชู้หรือ?"*

เมื่อแม่ทัพได้ฟังก็บันดาลโทสะอย่างยิ่ง ตวาดอาจารย์เซนกลับไปว่า *"เจ้าพระบ้า ใช้วาจาทำร้ายคน"*

หลังจากแม่ทัพแสดงอาการเช่นนั้น อาจารย์เซนจึงกล่าวกับเขาว่า

"เพียงกระทบถูกเบา ๆ ไฟในใจท่านก็กลับลุกไหม้แผดเผาขึ้นมาอีก เช่นนี้ท่านจะบอกว่าตนเองสามารถปล่อยวางทุกเรื่องได้อย่างไรกัน?"

ยามนั้น แม่ทัพจึงได้คิด และตระหนักว่าตนเองยังไม่อาจปล่อยวางเรื่องทางโลกได้อย่างแท้จริง

๔๔๔

ปัญญาเซน : หากจิตไม่สงบ ไม่ละวางเรื่องทางโลก แม้นครองเพศบรรพชิตก็มิอาจพ้นแดนทุกข์

ประตูสวรรค์และนรก

ยังมีนายพลผู้หนึ่ง ขณะที่สนทนาธรรมกับอาจารย์เซนไป๋อิ่น ก็เอ่ยถามขึ้นว่า

"สวรรค์และนรกมีจริงหรือไม่?"

อาจารย์เซนมิได้ตอบอันใด แต่กลับถามนายพลผู้นั้นกลับไปว่า *"ท่านเป็นใคร?"*

นายพลตอบว่า *"เราคือแม่ทัพใหญ่ผู้เกรียงไกร"*

มิคาด อาจารย์เซนกลับหัวเราะฮาฮา พลางกล่าวอย่างไม่เกรงใจว่า

"เป็นคนโง่คนใดที่ยกย่องให้ท่านเป็นแม่ทัพนายกองกันหนอ เพราะท่านดูอย่างไรก็คล้ายพวกคนฆ่าสัตว์มากกว่า"

ได้ยินดังนั้น แม่ทัพใหญ่บันดาลโทสะ ต้องการสังหารอาจารย์เซน จึงยกดาบขึ้นพลางกล่าวว่า

"งั้นท่านจงเบิ่งตาดูเราฆ่าท่านเถิด!"

ขณะที่จะลงดาบ อาจารย์เซนจึงกล่าวขึ้นเรียบ ๆ ว่า

"นี่ยังไงล่ะ ตอนนี้ประตูนรกที่ท่านถามถึงกำลังเปิดออกแล้ว"

แม่ทัพได้ยินดังนั้นจึงฉุกคิดได้ พร้อมทั้งลดดาบในมือลง จากนั้นเมื่อใจเย็นขึ้น แม่ทัพจึงเอ่ยกับอาจารย์เซนด้วยความสำนึกผิดว่า

"ต้องขออภัยที่ล่วงเกิน ท่านอาจารย์โปรดให้อภัยข้าด้วย"

ยามนั้น อาจารย์เซนจึงเอ่ยว่า *"หากกล่าวเช่นนี้ ประตูสวรรค์ย่อมกำลังเปิดออกแล้วเช่นกัน"*

๔๔๔

ปัญญาเซน : สวรรค์อยู่ในอก นรกอยู่ในใจ ดี-ชั่ว ห่างกันเพียงพลิกฝ่ามือ

ชาวนาซื้อที่ดิน

คนผู้หนึ่ง เอ่ยถามอาจารย์เซนว่า *"สิ่งใดน่ากลัวที่สุดในโลก?"*

อาจารย์เซนตอบว่า *"ความอยาก"*

คนผู้นั้นยังคงไม่เข้าใจ อาจารย์เซนจึงเล่าเรื่องๆ หนึ่งให้เขาฟังใจความดังนี้

ยังมีชาวนาผู้หนึ่ง ต้องการหาซื้อที่ดินสักหนึ่งผืน เขาได้ยินมาว่ามีคนต้องการขาย จึงได้เดินทางไปพบเพื่อติดต่อขอซื้อ เมื่อไปถึงชาวนาจึงได้เอ่ยถามคนผู้นั้นว่า *"ที่ดินของท่านขายอย่างไร?"*

ผู้ที่ต้องการขายที่ดินตอบว่า *"ขอเพียงท่านมอบเงินให้ข้า ๑,๐๐๐ ตำลึงเท่านั้น จากนั้นให้เวลาท่านหนึ่งวันเต็มๆ นับจากพระอาทิตย์ขึ้นจนกระทั่งพระอาทิตย์ตก ให้ท่านออกเดินเท้าไปรอบๆ ที่ดิน หากท่านสามารถเดินวนไปได้ไกลเท่าไหร่ ที่ดินเหล่านั้นล้วนนับเป็นของท่าน แต่หากว่าท่านเดินทางกลับมายังจุดเริ่มต้น ไม่ทันพระอาทิตย์ตกดิน ท่านจะไม่ได้ที่ดินแม้แต่ตารางนิ้วเดียว"*

ชาวนาได้ฟังดังนั้นในใจก็คิดว่า *"เช่นนี้ก็ไม่เลว ข้ายอมลำบากหนึ่งวัน เดินให้เร็วที่สุด ไกลที่สุด เพื่อที่จะได้ที่ดินกว้างใหญ่ การซื้อขายนี้ช่างคุ้มค่ายิ่งนัก"* ดังนั้นเขาจึงตกลงทำสัญญากับผู้ขายที่ดินรายนั้น

วันรุ่งขึ้น เมื่อพระอาทิตย์โผล่พ้นขอบฟ้า ชายชาวนาก็เร่งฝีเท้าจ้ำเดินออกไปทันที เมื่อถึงยามเที่ยงวัน เขาหันหลังกลับมามองก็พบว่าเขามาไกลจนมองไม่เห็นจุดเริ่มต้นแล้ว จึงค่อยเลี้ยวโค้งเพื่อเดินวนไปอีกด้านหนึ่ง พร้อมทั้งก้าวเดินต่อไปโดยไม่ยอมหยุดพัก

แม้ว่าจะหิวโหยและเหนื่อยอย่างยิ่งก็ตาม เขาก้าวเดินต่อไปต่อไป จนกระทั่งพบว่าพระอาทิตย์ใกล้จะลับขอบฟ้าแล้ว ในใจเขาจึงร้อนรนขึ้นมา เพราะเกรงว่าหากกลับไปไม่ทันพระอาทิตย์ตกดิน จะหมดสิทธิ์ครอบครองที่ดินทั้งหมด

เขาจึงรีบหันหลังกลับเพื่อเดินไปยังจุดเริ่มต้น แต่พระอาทิตย์ก็ใกล้จะลาลับฟ้าเต็มที เขาทั้งเหน็ดเหนื่อย ตื่นเต้น และหิวโหย แต่ก็พยายามเร่งฝีเท้าก้าวเดินไปข้างหน้า จนกระทั่งเหลือเพียงสองก้าวจะถึงจุดเริ่มต้น

ทว่าเรี่ยวแรงทั้งหมดที่เขามีได้ถูกใช้หมดสิ้นไปแล้ว สุดท้ายได้แต่ล้มลง ณ ที่นั้น ขณะล้มลงมือทั้งสองพลันทาบทับไปที่จุดเริ่มต้นพอดีกับที่พระอาทิตย์ลาลับฟ้า พร้อมกับลมหายใจที่ขาดห้วง สิ้นใจไปในลักษณะนั้น

ที่ดินผืนกว้างใหญ่มหาศาลตกเป็นของชาวนา ตามที่ได้ตกลงกันไว้ แต่จะมีความหมายอันใด ในเมื่อเขาไม่มีชีวิตอยู่บนโลกนี้แล้ว

เมื่อจบเรื่องราวที่อาจารย์เซนเล่า เหล่าศิษย์ก็กระจ่างในใจเข้าใจว่าเหตุใด “ความอยาก” จึงเป็นสิ่งที่น่ากลัวที่สุดในโลก

๔๔๔

ปัญญาเซน : กิเลส ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น คือจุดอ่อนที่ใหญ่ที่สุดของมวลมนุษย์

อรหันต์ทองคำ

มีนิทานเรื่องหนึ่งในปรัชญาคำสอนเซน เล่าไว้ว่า...

ยังมีชายยากไร้ผู้หนึ่ง ดำรงชีพอยู่ด้วยการตัดฟืนหาเลี้ยงครอบครัว ผ่านชีวิตไปวันๆ ด้วยความยากระกำลำบาก

เขาได้แต่จุดธูปไหว้พระ ภาวนาขอให้โชคชะตาของตนเองดีขึ้น จะได้ปลดเปลื้องความทุกข์ยากของกายและใจนี้ไปบ้าง

แล้ววันหนึ่ง.. โชคก็มาถึง ชายผู้นี้บังเอิญขุดพบรูปปั้นอรหันต์ทองคำ มูลค่ามหาศาลองค์หนึ่ง เขาจึงรีบนำอรหันต์ทองคำกลับมาที่บ้านด้วยความยินดี

หลังจากนั้นชีวิตของชายผู้ยากจนก็เปลี่ยนไป เขานำอรหันต์ทองคำไปขาย ได้เงินมามากมาย กลายเป็นมหาเศรษฐีในพริบตา

เขาสวมใส่อาภรณ์หรูหรา สร้างบ้านใหญ่โต ครอบครัวอยู่ดีกินดี เพื่อนฝูงญาติมิตรล้วนยกย่องชื่นชม และยินดีในโชคลาภครั้งนี้ของเขา

อย่างไรก็ตาม ก็ยังมีปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวของชายผู้โชคดี เพราะยิ่งผ่านเวลาไปนานเท่าใด เขากลับเอาแต่นั่งหน้าเศร้าอมทุกข์ยิ่งขึ้นวันๆ ไม่พูดจากับใคร ได้แต่ถอนหายใจ

จนกระทั่งคนรอบข้างอดรนทนไม่ได้ จึงเอ่ยถามเขาว่า

“บัดนี้ท่านก็กลายเป็นมหาเศรษฐีแล้ว ยังมีเหตุอันใดให้กลัดกลุ้มอีกหรือ?”

มิคาด ชาวนาผู้นั้นกลับตอบว่า *“ย่อมกลัดกลุ้ม.. ย่อมกลัดกลุ้ม.. เพราะข้ากำลังขบคิดว่า ในเมื่อ ๑๘ อรหันต์ทองคำ ข้าขุดพบเพียงองค์เดียวเช่นนั้นแล้ว อรหันต์ทองคำที่เหลืออีก ๑๗ องค์ ถูกฝังไว้ที่ไหนกันแน่ หากได้มาทั้งหมดก็คงหายกลัดกลุ้มได้!”*

๔๔๔

ปัญญาเซน : รวยหรือจน มิได้อยู่ที่ทรัพย์สินมากน้อย หากแต่อยู่ที่รู้จักพอเมื่อใด

ยื้อไว้ไม่ยอมตาย กับ มีชีวิตอยู่อย่างดี

ในวันหนึ่งที่อากาศร้อนจัด มวลดอกไม้รอบบริเวณอารามเซนโดนแดดเผาจนเหี่ยวเฉา เมื่อเณรน้อยเห็นดังนั้น จึงกล่าวด้วยความตกใจว่า

“แย่แล้ว ต้องรีบรดน้ำพวกมันสักหน่อย” จากนั้นจึงรีบยกถังไปตักน้ำตั้งท่าจะนำมารดต้นไม้

เมื่ออาจารย์เซนเห็นเหตุการณ์จึงกล่าวห้ามว่า *“จงอย่ารีบร้อนไป ตอนนี้แสงแดดแรงมาก หากรดน้ำลงไป เดี๋ยวร้อนเดี๋ยวเย็น จะพาลให้ต้นไม้ตายเป็นแน่ จงรอให้ถึงยามค่ำก่อนเถิดค่อยรดน้ำ”*

ยามค่ำ เหล่าดอกไม้ที่โดนแดดมาทั้งวันล้วนแห้งเหี่ยว เณรน้อยจึงบ่นว่า

“ไม่รีบรดน้ำให้เร็วกว่านี้ ตอนนี้ดอกไม้พวกนี้คงแห้งตายไปหมดแล้ว ต่อให้รดน้ำยังไงก็คงไม่ฟื้นขึ้นมาหรอก”

อาจารย์เซนได้ยินจึงปรามว่า *“อย่าพูดมาก รดน้ำไป!”*

เมื่อได้น้ำที่ชุ่มฉ่ำราดรดลงไป ไม่นานเหล่าดอกไม้ก็กลับมาชูช่อดังเดิม เณรน้อยเห็นดังนั้นจึงอุทานด้วยความยินดีว่า

“โอ้โฮ ดอกไม้เหล่านี้ช่างทนยิ่งนัก ยังสามารถยื้อไว้ไม่ยอมตาย”

ทว่าอาจารย์เซนกล่าวแย้งว่า *“เหลวไหล มิใช่ยื้อไว้ไม่ยอมตาย แต่เป็นการมีชีวิตอยู่อย่างดีต่างหาก”*

“แล้วมันต่างกันอย่างไร?” เณรน้อยถามด้วยความงุนงง

อาจารย์เซนจึงกล่าวว่า *“ย่อมต่างกัน เราถามเจ้า ปีนี้เราอายุ ๘๐ กว่าแล้ว เรียกว่าเรายื้อไว้ไม่ยอมตาย หรือ มีชีวิตอยู่อย่างดี?”*

หลังจากเสร็จสิ้นการทำวัตรเย็น อาจารย์เซนเรียกเณรน้อยมาพบ ทั้งยังถามถึงเรื่องที่ค้างไว้ว่า *“เป็นอย่างไร คิดออกแล้วหรือไม่?”*

“คิดไม่ออกครับ” เณรน้อยตอบ

อาจารย์เซนจึงอธิบายว่า

“เด็กโง่ ผู้ที่ตั้งแต่เช้าจรดเย็นเอาแต่กลัวความตาย ย่อมเรียกว่ายื้อไว้ไม่ยอมตาย ส่วนผู้ที่มองไปข้างหน้าในทุก ๆวัน จึงเรียกว่ามีชีวิตอยู่อย่างดี เมื่อมีโอกาสมีชีวิตอยู่ต่ออีกหนึ่งวันก็ต้องใช้มันให้ดีที่สุด

ผู้ที่ยามมีชีวิตเอาแต่กลัวความตาย เอาแต่จุดธูปสวดมนต์ภาวนาเพื่อหวังว่าตายแล้วจะกลายเป็นพุทธะ ล้วนไม่มีทางเป็นพุทธะ”

จากนั้นจึงกล่าวว่า *“วันนี้มีชีวิตอยู่แล้ว แต่กลับไม่ตั้งใจใช้ชีวิตให้ดี เมื่อตายไป ฟ้าก็คงไม่ประทานชีวิตที่ดีกว่ามาให้หรอก”*

๔๔๔

ปัญญาเซน : เมื่อมีโอกาสมีชีวิตอยู่ต่ออีกหนึ่งวัน ก็ต้องใช้มันให้ดีที่สุด

พระเซนกับขอทาน

มีขอทานพิการเหลือแขนเพียงข้างเดียวผู้หนึ่ง เดินทางเข้าไปยังวัดเซนที่พระเซนนามฟังจั้งพำนักอยู่ เพื่อขอรับทาน ทว่าเมื่อเอ่ยปาก พระฟังจั้งกลับชี้มือไปยังกองอิฐ และบอกกับขอทานแขนเดียวว่า

"ท่านช่วยย้ายอิฐกองนั้นไปยังหลังวัดก่อนเถอะ"

ขอทานแขนเดียวได้ยินครั้งแรกก็ไม่พอใจ กล่าวว่า *"ข้าเหลือแขนเพียงข้างเดียวจะย้ายอิฐได้อย่างไร ข้ามาขอทาน หากท่านไม่อยากให้ทานก็ไม่เป็นไร ไฉนต้องล้อเลียนผู้อื่นถึงเพียงนี้"*

พระเซนไม่เอ่ยโต้ตอบ เพียงแต่เดินไปยกก้อนอิฐโดยใช้แขนเพียงข้างเดียว จากนั้นค่อยกล่าวเรียบ ๆ ว่า *"งานประเภทนี้ แม้มีแขนข้างเดียวก็สามารถทำได้"*

เมื่อเห็นดังนั้น ขอทานจึงได้แต่ทำตาม โดยค่อย ๆ ย้ายก้อนอิฐไปยังหลังวัด ทีละก้อน ทีละก้อน ใช้เวลาพักใหญ่จึงย้ายก้อนอิฐได้หมดกอง

จากนั้นพระเซนจึงมอบเงินค่าตอบแทนให้กับขอทานจำนวนหนึ่ง ขอทานเห็นดังนั้นก็ดีใจมากพลางกล่าวคำ

"ขอบคุณท่าน ขอบคุณท่าน" ไม่หยุด

พระฟังจั้งจึงตอบว่า *"ไม่ต้องขอบคุณเรา เพราะเงินนี้มาจากน้ำพักน้ำแรงของท่านเอง"*

ขอทานจึงเอ่ยด้วยความสำนึกว่า

"ข้าจะจดจำวันนี้เอาไว้" จากนั้นจึงก้มตัวค้อมคำนับด้วยความตื้นตันก่อนเดินทางจากไป

ผ่านไปหลายวัน มีขอทานอีกผู้หนึ่งเดินทางมาขอทานที่วัดนี้ พระฟังจั้งพาขอทานผู้นี้เดินมาที่หลังวัด

จากนั้นชี้ไปยังกองอิฐและกล่าวว่า *"ท่านช่วยย้ายอิฐกองนั้นไปยังหน้าวัดก่อนเถอะ"* ทว่าขอทานผู้มีแขนขาครบผู้นี้กลับไม่สนใจคำกล่าวของพระเซน ได้แต่หันกายจากไปโดยพลัน

บรรดาสานุศิษย์ในวัดเห็นดังนั้นจึงเอ่ยถามพระฟังจั้งว่า *"คราวก่อนท่านอาจารย์ให้ขอทานย้ายอิฐมายังหลังวัด ไฉนวันนี้กลับประสงค์ให้ขอทานอีกผู้หนึ่งย้ายอิฐกลับไปหน้าวัด ที่แท้แล้วท่านอาจารย์อยากให้นำก้อนอิฐไปไว้ที่ใดกันแน่?"*

พระเซนฟังจั้งตอบศิษย์เพียงสั้น ๆ ว่า *"อิฐวางไว้หน้าวัดหรือหลังวัดล้วนไม่ต่างกัน ทว่าจะย้ายหรือไม่ย้ายต่างหากที่สำคัญสำหรับขอทานเหล่านั้น"*

วันเวลาผ่านไปหลายปี วันหนึ่งปรากฏคนผู้หนึ่งท่าทางภูมิฐานเดินทางมาที่วัด คนผู้นี้มีแขนเพียงข้างเดียว ที่แท้แล้วคือขอทานแขนเดียวเมื่อหลายปีก่อน ซึ่งนับตั้งแต่วันที่เขาพบพระฟังจั้งในครั้งนั้น เขาจึงค่อยได้รู้ถึงคุณค่าในตัวเอง จากนั้นจึงหาทางประกอบสัมมาอาชีพที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย จนในที่สุดได้พบกับความสุข สำเร็จในชีวิต... ส่วนขอทานอีกผู้หนึ่งนั้น ยังคงเป็นขอทานอยู่เรื่อยมา

๔๔๔

ปัญญาเซน : เชื่อมั่นในตนเอง รู้คุณค่าในตนเอง และพึ่งพาตนเอง คือคุณสมบัติพื้นฐานที่สำคัญยิ่งในการเป็นมนุษย์

ได้อย่าง เสียอย่าง

ยังมีชายหนุ่มผู้หนึ่งที่นับได้ว่าเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ เขาพยายามศึกษาหาความรู้ในศาสตร์หลาย ๆ แขนง แต่ทว่าในอาชีพการงานกลับมีความสำเร็จเพียงระดับหนึ่ง ไม่สามารถที่จะเจริญก้าวหน้าไปถึงยังจุดที่ตนเองหวังไว้ได้ เขาขบคิดไม่เข้าใจว่าเป็นเพราะเหตุใด จึงได้ไปขอคำชี้แนะจากอาจารย์เซน

เมื่ออาจารย์เซนได้รับฟังปัญหาของชายหนุ่ม กลับไม่เอื้อนเอ่ยอันใดออกมา เพียงแต่เชื้อเชิญให้ชายหนุ่มรับประทานอาหารเจด้วยกันที่วัด

บนโต๊ะเรียงรายไว้ด้วยอาหารเจละลานตานับร้อยชนิด ซึ่งส่วนใหญ่เป็นอาหารที่ชายหนุ่มไม่เคยพบเห็นมาก่อน เขาจึงได้พยายามลิ้มลองอาหารเหล่านั้นให้ครบทุกอย่าง ต่อเมื่อรับประทานครบ จึงค่อยวางตะเกียบและรู้สึกว่าตนเองอิ่มเกินไป

อาจารย์เซนถามว่า *"อาหารที่ท่านรับประทานลงไปนั้นมีรสชาติเช่นไรบ้าง?"*

ชายหนุ่มตอบด้วยความลำบากใจว่า *"มีรสชาติร้อยพัน ยากที่จะจำแนกแยกแยะ สุดท้ายรู้สึกแค่เพียงว่ากระเพาะขยายอย่างยิ่ง"*

อาจารย์เซนถามต่อไปว่า *"เช่นนั้นแปลว่าท่านรู้สึกสบายดีและพอใจใช่หรือไม่?"*

ชายหนุ่มตอบว่า *"มิใช่ กลับทรมานอย่างยิ่ง"*

เมื่ออาจารย์เซนได้ฟัง ก็เพียงแต่ยิ้มเล็กน้อย ไม่พูดจา

วันต่อมาอาจารย์เซนชวนชายหนุ่มปีนขึ้นไปบนยอดเขา แต่เมื่อทั้งสองปีนขึ้นไปถึงกลางทาง ชายหนุ่มได้พบกับหินคริสตัลสีสดสวยแวววาวมากมาย จึงเกิดความอยากได้ และเก็บหินเหล่านั้นใส่ย่ามของตนจนเต็มแน่น

แต่น้ำหนักของหินที่มากเกินไป ทำให้เขาไม่สามารถปีนขึ้นไปต่อได้ ขณะเดียวกันก็ไม่อาจตัดใจทิ้งคริสตัลเหล่านั้น

ขณะที่ยืนลังเลอยู่กลางทางนั้นเอง อาจารย์เซนจึงได้กล่าวขึ้นว่า *"ท่านควร "วางลง" ได้หรือยัง? มิเช่นนั้นจะขึ้นไปถึงจุดสูงสุดได้อย่างไร?"*

เมื่อชายหนุ่มได้ฟัง ก็พลันกระจ่างแจ้งในใจ สองมือวางก้อนหินเหล่านั้นลง พลางป่ายปีนขึ้นไปถึงยอดภูสูงได้สำเร็จ จากนั้นจึงกราบลาอาจารย์เซนเดินทางกลับ เมื่อเวลาผ่านไปอีกหลายปี ชายหนุ่มก็ประสบความสำเร็จดังที่มุ่งหวังไว้

๔๔๔

ปัญญาเซน : รับประทานอาหารก็ดี ปีนเขาก็ดี การศึกษาหาความรู้ก็ดี ขณะที่ได้มาซึ่งสิ่งใด ย่อมต้อง สูญเสียสิ่งหนึ่งไปเสมอ บนเส้นทางชีวิตมนุษย์ไม่สามารถครอบครองทุกอย่าง ยังคงมีหลายอย่างที่จำต้องยอมสละละทิ้งเพื่อให้ได้มาซึ่งบางสิ่ง เมื่อเรียนรู้ที่จะ"วางลง" จึงค่อยเข้าใจถึงความสุข จึงค่อยรู้ซึ้งเมื่อ "ได้รับ"

ใช้ทองซื้อปัญญา

มีชายผู้หนึ่ง โง่เขลาเบาปัญญา มิหนำซ้ำฐานะยากจน ทว่าอยู่มาวันหนึ่งด้วยโชควาสนาที่พอมีอยู่ ขณะที่ชายผู้นี้กำลังซ่อมแซมรั้วในสวนหลังบ้าน ซึ่งพังลงมาเพราะพายุฝน ได้บังเอิญขุดพบทองคำก้อนโตที่ฝังอยู่ริมรั้ว จนทำให้เขากลายเป็นเศรษฐีในชั่วข้ามคืน แต่ด้วยความที่รู้ว่าสติปัญญาของตนเองค่อนข้างทื่อทึบ จึงเกรงว่าอาจจะถูกผู้อื่นมาหลอกลวงเอาเงินทองไป เขาจึงนำเรื่องไปปรึกษากับอาจารย์เซน

อาจารย์เซนแนะนำว่า *"ในเมื่อตอนนี้ท่านมีเงิน ส่วนผู้อื่นมีปัญญา เหตุใดไม่นำเงินของท่านไปแลกปัญญาจากผู้อื่นเล่า?"*

ชายผู้เป็นเศรษฐีใหม่ผู้นี้ ได้ทำตามคำแนะนำของอาจารย์เซน ไปหาพระที่ได้ชื่อว่าเป็นผู้ฉลาดปราดเปรื่องทรงภูมิรู้ผู้หนึ่ง จากนั้นเอ่ยปากว่า *"ท่านสามารถขายปัญญาของท่านให้กับข้าได้หรือไม่?"*

พระรูปนั้นตอบว่า *"ปัญญาของเรามีราคาแพงมาก"*

ชายผู้โง่เขลาจึงรีบตอบว่า *"ขอเพียงสามารถซื้อปัญญามาประดับสมอง แพงเท่าไหร่ข้าก็พร้อมยอมจ่าย"*

เมื่อได้ฟังดังนั้น พระจึงกล่าวว่า *"อันว่าปัญญานั้น คือเมื่อท่านประสบปัญหาใดก็ตาม อย่าใจเร็วด่วนได้หรือรีบร้อนแก้ไข จงค่อย ๆ เดินหน้า ๓ ก้าว จากนั้นถอยหลัง ๓ ก้าว ทำเช่นนี้กลับไป-มาให้ครบ ๓ รอบ เมื่อนั้นปัญญาจะเกิดขึ้น"*

เมื่อชายผู้โง่เขลาฟังจบก็ได้แต่รำพึงในใจว่า *"ที่แท้ "ปัญญา" ง่ายดายถึงเพียงนี้จริงหรือ?"* เขาเชื่อครึ่งมิเชื่อครึ่ง ใจหนึ่งเกรงว่าจะโดนพระหลอกลวงเงินทอง

ส่วนพระรูปนั้น เมื่อมองตาของชายผู้โง่เขลา ก็ล่วงรู้ถึงจิตเจตนาของอีกฝ่าย จึงได้กล่าวว่า *"ท่านยังไม่จำเป็นต้องเชื่อเราตอนนี้ จงกลับไปก่อน หากทบทวนดูแล้วคิดว่าปัญญาของเราไม่คุ้มกับเงินทอง ก็จงอย่าได้กลับมา แต่หากคิดว่าคุ้มค่า ก็ค่อยนำเงินมามอบให้เรา"*

เศรษฐีใหม่ผู้โง่เขลากลับถึงบ้านยามค่ำ มองเห็นผู้เป็นภรรยากำลังนอนอยู่กับคนอีกผู้หนึ่งบนเตียงของตน แต่ในความมืดสลัวไม่ทราบว่าเป็นใคร เมื่อเห็นดังนั้นเขาจึงบันดาลโทสะ เพราะเข้าใจว่าภรรยานอกใจ ฉวยมีดพร้าหวังบั่นคอคนผู้นั้น

แต่ยังไม่ทันได้ลงมือ พลันนึกถึงคำกล่าวของพระที่ขายปัญญาให้กับเขาเมื่อตอนกลางวัน จึงได้ก้าวเดินไปข้างหน้า ๓ ก้าว จากนั้นถอยหลัง ๓ ก้าว กลับไป-มา ๓ รอบ พอดีกับที่บุคคลนิรนามที่นอนอยู่บนเตียงเดียวกับภรรยาของเขาตื่นขึ้นมา และร้องถามว่า *"ลูกเอ๋ย ดึกดื่นป่านนี้ เจ้าเดินทำอะไรอยู่?"*

เมื่อได้ยิน เศรษฐีใหม่ผู้โง่เขลาจึงค่อยทราบว่า ที่แท้ผู้ที่นอนอยู่บนเตียงกับภรรยาของเขา ก็คือมารดาบังเกิดเกล้าของเขาเอง ในใจจึงได้คิดว่า *"หากข้าไม่ซื้อปัญญามาเมื่อกลางวัน วันนี้คงได้สังหารมารดาของตนเองเป็นแน่"*

เช้าวันรุ่งขึ้น เศรษฐีใหม่จึงนำเงินค่าปัญญาไปถวายพระด้วยความยอมรับนับถือ

๔๔๔

ปัญญาเซน : ความระลึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจ นั่นคือสติ สติมาปัญญาเกิด สติเตลิดย่อมเกิดปัญหา

ตรรกะในการใช้ชีวิต

มีชายหนุ่มผู้หนึ่งสวมเสื้อผ้าเก่าขาด ท่าทางเฉื่อยชา เอาแต่นั่งทอดหุ่ยปล่อยให้แสงแดดโลมเลียร่างกาย สลับกับหาวหวอด ๆ เป็นระยะ

เมื่ออาจารย์เซนเดินผ่านมาพบคนผู้นี้เข้า จึงเกิดความประหลาดใจจนต้องเอ่ยถามว่า

"พ่อหนุ่ม อากาศดี ๆ ในฤดูกาลที่นาน ๆ จะเวียนมาถึงเช่นนี้ เหตุใดเอาแต่มานั่งเปล่าประโยชน์ ใยไม่ไปลงมือทำสิ่งต่าง ๆ ที่ควรทำ เจ้าไม่เสียดายช่วงเวลาดี ๆ เช่นนี้หรอกหรือ?"

ชายหนุ่มถอนใจครั้งหนึ่ง พลางตอบว่า *"บนโลกใบนี้ นอกจากร่างกายแล้ว ไม่มีสิ่งใดเป็นของข้าสักอย่าง เช่นนั้นใยต้องสิ้นเปลืองแรงกายแรงใจไปกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยเล่า?"*

"เจ้าไม่มีบ้านหรือ?" อาจารย์เซนถาม

"ไม่มี หากมีบ้านก็ต้องเป็นภาระคอยดูแล เช่นนั้นไม่ต้องมีเสียเลยดีกว่า" ชายหนุ่มตอบ

"เจ้าไม่มีคนที่เจ้ารักหรือ?" อาจารย์เซนถามต่อ

"ไม่มี หากมีคนรัก เมื่อหมดรักก็กลายเป็นความเกลียดชัง สู้ไม่มีเสียเลยดีกว่า" ชายหนุ่มว่า

"แล้วมิตรสหายเล่า มีหรือไม่?" อาจารย์เซนไม่ละความพยายาม

"ไม่มี เมื่อมีเพื่อน สักวันก็ต้องสูญเสียเพื่อน แล้วจะมีไปทำไม" ชายหนุ่มท้วง

"เจ้าไม่คิดจะทำงานหาเงินบ้างหรือ?" อาจารย์เซนยังคงถามต่อไป

"ไม่คิด ได้เงินมาสุดท้ายก็ต้องจับจ่ายออกไป เช่นนั้นใยต้องไปสิ้นเปลืองพลังงานหามาตั้งแต่ต้น" ชายหนุ่มกล่าวแย้ง

"อ้อ" สุดท้ายอาจารย์เซนพยักหน้ารับรู้ แต่ยังคงกล่าวว่า *"ท่าทางข้าต้องรีบไปหาเชือกมามอบให้เจ้าสักเส้นหนึ่งแล้ว"*

"เหตุใดต้องมอบเชือกให้ข้า?" ชายหนุ่มถามด้วยความสงสัย

"ให้เจ้าผูกคอตาย" อาจารย์เซนตอบ

ชายหนุ่มได้ยิน ก็ถามกลับไปด้วยความโมโหว่า *"ท่านอยากให้ข้าตายหรือไง?"*

อาจารย์เซนจึงตอบว่า

"ถูกแล้ว เพราะคนเราทุกคนล้วนต้องตาย หากคิดตามตรรกกะของเจ้า ในเมื่อสุดท้ายต้องตายแล้วคนเราจะเกิดมาทำไม และหากเป็นเช่นนั้น ก็แปลว่าการมีชีวิตมีตัวตนของเจ้าในวันนี้ นับเป็นสิ่งที่เปล่าประโยชน์ด้วยเช่นกัน ก็ในเมื่อเปล่าประโยชน์แล้ว ใยไม่รีบผูกคอตายไปเสียเลยเล่า?"

๔๔๔

ปัญญาเซน : เมื่อเกิดมาแล้ว ก็ต้องทำประโยชน์ตน และประโยชน์ผู้อื่น

เณรกวาดใบไม้

ยังมีเณรน้อยรูปหนึ่ง ทุก ๆเช้า รับหน้าที่กวาดใบไม้ที่ร่วงหล่นจากต้นมาตกลงตามลานวัดให้สะอาดเอี่ยม แต่การตื่นขึ้นมาตอนเช้ามืดเพื่อกวาดลานวัดนั้น เป็นความลำบากประการหนึ่ง

โดยเฉพาะในฤดูใบไม้ร่วงย่างเข้าฤดูหนาว เพราะนอกจากอากาศจะเยือกเย็นแล้ว เพียงแค่มีลมพัดมาเบา ๆ ใบไม้ก็พากันหล่นพรูลงมาอย่างไม่หยุดหย่อน

ดังนั้น ในทุก ๆวัน เณรน้อยต้องใช้เวลาอย่างมากในการกวาดใบไม้ทำความสะอาดลานวัด ซึ่งภาระหน้าที่นี้ทำให้เณรน้อยปวดเศียรเวียนเกล้าอย่างยิ่ง จึงพยายามขบคิดหาวิธีการ เพื่อมาลดภาระอันหนักหน่วงนี้

ต่อมามีพระรูปหนึ่งล่วงรู้ถึงปัญหาหนักอกของเณรน้อย จึงได้เสนอแนะว่า

"พรุ่งนี้ก่อนที่เจ้าจะลงมือกวาดใบไม้ ลองเขย่าต้นไม้แรง ๆ ให้ใบไม้ร่วงลงมาให้หมดก่อนสิ แล้วค่อยกวาดคราวเดียว เพียงเท่านี้เจ้าก็ไม่ต้องกวาดลานวัดซ้ำไปซ้ำมาอีกต่อไป"

เณรน้อยเห็นว่าคำแนะนำนี้น่าสนใจ เช้าวันต่อมาก่อนที่จะลงมือกวาดลานวัดเหมือนเช่นทุกวัน เณรน้อยก็รวบรวมกำลังเขย่าต้นไม้อย่างรุนแรง เพื่อให้ใบไม้ที่กำลังจะร่วงนั้น ร่วงหล่นลงมาให้หมดเสียก่อน

จากนั้นจึงลงมือกวาดลานวัด และเข้าใจว่าวันพรุ่งนี้ใบไม้ก็จะไม่ร่วงหล่นมาให้กวาดอีก ทำให้วันนั้นทั้งวันเณรน้อยรู้สึกสบายใจเป็นอันมาก

เช้าวันต่อมา เณรน้อยตื่นขึ้นมาด้วยความสดชื่น ทว่าเมื่อมาถึงลานวัดกลับต้องนิ่งงัน เพราะลานวัดเต็มไปด้วยใบไม้ ไม่แตกต่างไปจากวันอื่น ๆ แต่อย่างใด

ยามนั้นพระเซนที่ทราบเรื่องราว ได้เดินมากล่าวกับเณรน้อยที่กำลังยืนหมดอาลัยตายอยากว่า

"ไม่ว่าวันนี้เจ้าจะพยายามเขย่าต้นไม้เท่าไร วันพรุ่งนี้ใบไม้ก็ยังคงร่วงหล่นเช่นเดิม"

สุดท้ายเณรน้อยจึงเข้าใจว่า บนโลกใบนี้ยังคงมีหลายเรื่องราวที่ไม่สามารถทำล่วงหน้าได้ เพียงแค่อยู่กับปัจจุบัน และทำปัจจุบันให้ดีที่สุดเท่านั้น

๔๔๔

ปัญญาเซน : อยู่กับปัจจุบัน และทำปัจจุบันให้ดีที่สุด

ข้อคิดในการ
ปฏิบัติธรรม
และดำเนินชีวิต

ข้อคิดในการปฏิบัติธรรม และดำเนินชีวิต

๑. คุณธรรมของคนดี คือ การรู้บุญคุณ และตอบแทนบุญคุณ
๒. ความรู้ ต้องคู่ คุณธรรม
๓. สัจจะหนึ่ง กตัญญูกตเวทีหนึ่ง อุเบกขาหนึ่ง เป็นยอดคุณธรรม
๔. การให้เป็นปัจจัยสู่การบรรลุธรรม การให้ที่แท้จริง คือ การให้ที่ไม่หวังผลตอบแทนใดๆ ทั้งสิ้น (จงให้ขณะที่ยังมีชีวิต)
๕. หัดทำสิ่งดีๆ ให้กับผู้อื่นจนเป็นนิสัย โดยไม่จำเป็นต้องให้เขารับรู้
๖. การกระทำที่ไม่นึกถึงตนเอง จึงบรรลุผลเต็มเปี่ยม
๗. อุปสรรคปัญหา เป็นที่มาของความสำเร็จ
๘. การทำงานอย่างมีสติ คือการปฏิบัติธรรม
๙. สร้างสรรค์แต่ไม่ครอบครอง เสร็จงานแล้ววางมือ
๑๐. ใช้เวลาน้อยในการคิดว่า “ใคร” เป็นคนถูก
แต่ใช้เวลาให้มากในการคิดว่า “อะไร” คือสิ่งที่ถูก
๑๑. ทำแล้วไม่พูด ดีกว่าพูดแล้วไม่ทำ
๑๒. อยู่คนเดียวอย่างสงบ ดีกว่าคบคนพาล
๑๓. มีศัตรูเป็นบัณฑิต ดีกว่ามีมิตรเป็นงูเห่า
๑๔. ระวังหูของเรา ดีกว่าเฝ้าปิดปากผู้อื่น
๑๕. ขาดแคลน ดีกว่าได้มาอย่างล้นเหลือ (จงพอใจในสิ่งที่มีอยู่)
๑๖. ให้โอกาสผู้อื่นเป็นครั้งที่ “สอง” แต่อย่าให้ถึง “สาม”
๑๗. การสร้างบารมี ต้องมีน้ำตา ต้องมีร้องไห้ อดทน!
๑๘. อยู่กับปัจจุบัน อยู่กับอนิจจัง อยู่กับสิ่งที่มี ไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำสิ่งนั้นให้ดี

๑๙. การดำเนินชีวิต และการพัฒนาจิตใจตามวิถีแห่งอริยมรรค คือ การอยู่กับสิ่งที่ไม่น่าปรารถนาได้อย่างไม่ทุกข์ร้อน

๒๐. ความทุกข์ สอนอะไรๆ ให้เราได้ดีกว่าความสุข (หาสุขได้จากทุกข์)

๒๑. การอยู่กับ ลาภ ยศ เกียรติ สรรเสริญได้ นั่นเป็นเรื่องธรรมดา การอยู่กับความสิ้นลาภ สิ้นยศ สิ้นเกียรติ สิ้นสรรเสริญ อีกทั้ง ยังมีคำตำหนินินทาได้อย่างปกติ นั่นคือธรรม

๒๒. มรรคแท้ อยู่ที่แก้ไขตัวเอง

๒๓. ยิ่งถูกด่า ยิ่งฉลาด (คมธรรมพุทธทาส)

๒๔. หลงสมมุติ ก็ไปวิมุตติไม่ได้

๒๕. จริงๆแล้ว มันไม่มีอะไร มันอยู่ที่เราคิด แล้วเราก็ปรุงแต่ง หยุดความคิดปรุงแต่ง รับรู้ รับทราบ ปล่อยวาง

๒๖. การเจริญมรณานุสติ ทำให้เป็นผู้ไม่มีความประมาท ทำให้เป็นผู้มีความอดทน ทำให้เป็นผู้มีความเพียร ซึ่งจะส่งผลให้สำเร็จถึงเป้าหมาย “พระนิพพาน”

๒๗. บุคคลพ้นทุกข์ได้ด้วย “ความเพียร” ต้องมีความมุ่งมั่น เด็ดเดี่ยว เพียรในการปฏิบัติ

๒๘. พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า ไปให้ถึงที่สุด ไปให้พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ถ้ายังปฏิบัติไม่ถึงที่สุด ยังประมาทไม่ได้

๒๙. การทำความเข้าใจให้รู้ชัดว่า ทุกสิ่งมีความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่ควรยึดมั่น ถือมั่นอะไรเลย นี่คือการรู้ตามความเป็นจริง

๓๐. หักหอกเป็นดอกไม้

ท่านเปรียบสิ่ง ชั่วร้าย คล้ายคมหอก
สิ่งดีบอก ว่าเป็น เช่นบุปผา
เมื่อยามเกิด ทุกข์ภัย ในทุกครา
ให้ถือว่า มันเป็น เช่นมาลัย

(พระอาจารย์ประสงค์ ปริปุณฺโณ)

เมื่อเจ้ามามีอะไรมาด้วยเจ้า

เมื่อเจ้ามา มีอะไร มาด้วยเจ้า
เจ้าจะเอา แต่สุข สนุกไฉน
เมื่อเจ้ามา มือเปล่า จะเอาอะไร
เจ้าก็ไป มือเปล่า เหมือนเจ้ามา

ยศและลาภ หาบไป ไม่ได้แน่
เว้นเสียแต่ ต้นทุน บุญกุศล
ทิ้งสมบัติ ทั้งหลาย ให้ปวงชน
ร่างของตน เขายังเอา ไปเผาไฟ

อันความตาย ชายนารี หนีไม่พ้น
จะมีจน ก็ต้องตาย วายเป็นผี
ถึงแสนรัก ก็ต้องร้าง ห่างทันที
ไม่วันนี้ ก็วันหน้า จริงหนาเรา ฯ

๘๘๘

ชีวิตมีความตายในที่สุด
(มรณนฺติ หิ ชีวิตํ)

ต้องการความเป็นอิสระ ให้ชนะใจตนเอง

การตามใจตนเอง คือ การตามใจกิเลส เป็นเหตุสำคัญของความพ่ายแพ้ การฝืนใจตนเองให้ดำเนินในทางที่ถูกที่ควร คือ การไม่ตามใจกิเลส เป็นเหตุสำคัญของความชนะ การชนะใจตนเองได้ ชนะอำนาจฝ่ายต่ำได้ ชนะกิเลสได้ ถือว่าเป็นชัยชนะอันยิ่งใหญ่

ชัยชนะอันยิ่งใหญ่ คือ ชนะใจตนเอง

คนที่จะเอาชนะกิเลสได้ จะต้องอดทน มุ่งมั่นเข้มแข็ง เด็ดเดี่ยว **ต้องตั้งใจ และจริงจังในการฝึกฝน ต้องเชื่อฟังและปฏิบัติตามคำสอนของครูบาอาจารย์อย่างเคร่งครัด** เพราะท่านรู้แล้วว่าต้องปฏิบัติอย่างไรจึงจะเกิดผล เกิดปัญญา ท่านจึงได้นำเอาประสบการณ์ของท่านมาบอกต่อ

อดทน อดกลั้น เชื่อฟังครูบาอาจารย์
อดทน ต่อการทำให้ สำเร็จ
อดทน ต่อทุกขเวทนา ความเมื่อยล้า
อดทน ต่อการกระทบกระทั่ง คำพูด

นอกจากความอดทน มุ่งมั่น จริงจังแล้ว นักปฏิบัติยังต้องเป็นคนที่หัดถอย หัดแพ้ หัดนิ่ง แกล้งโง่ เป็นผู้ดู รู้สึกตัวขณะปัจจุบันตลอดเวลา ใครจะวิพากษ์วิจารณ์เราอย่างไรก็ช่าง ไม่ต้องเสียเวลาไปตอบโต้ ปฏิบัติไปจนรู้เท่าทัน รู้ถูก และรู้ตามความเป็นจริง

๘๘๘

...มันมีเท่านี้เอง...

ต้องเวียนเกิด เวียนตาย ตามบุญบาป
เมื่อไรทราบ ธรรมแท้ ไม่แปรผัน
ไม่ต้องเกิด ไม่ต้องตาย สบายครัน
มีเท่านั้น ใครหาพบ จบกันเอย ฯ

๘๘๘

มงคลชีวิต

อย่านอนตื่นสาย อย่าอายทำกิน
อย่าหมิ่นเงินน้อย อย่าคอยวาสนา
อย่าเสวนาคนชั่ว อย่ามั่วอบายมุข
อย่าสุกก่อนห่าม อย่าพล่ามก่อนทำ
อย่ารำก่อนเพลง อย่าข่มเหงผู้น้อย
อย่าคอยแต่ประจบ อย่าคบแต่เศรษฐี
อย่าดีแต่ตัว อย่าชั่วแต่คนอื่น
อย่าฝ่าฝืนกฎระเบียบ อย่าเอาเปรียบสังคม
อย่าชื่นชมคนผิด อย่าคิดเอาแต่ได้
อย่าใส่ร้ายคนดี อย่ากล่าววจีมุสา
อย่านินทาพระเจ้า อย่าขลาดเขลาเมื่อมีทุกข์
อย่าสุขจนลืมตัว อย่าเกรงกลัวงานหนัก
อย่าพิทักษ์พาลชน อย่าลืมตนเมื่อมั่งมี

๘๘๘

- ถ้าท่านทำตัวแข่งกับสังคม

  ทางแห่งความล่มจมกำลังตามมา
- ถ้าท่านทำงานเห็นแก่หน้า

  ท่านจะพบกับปัญหาเรื่อยไป
- ถ้าท่านทำตัวเห็นแก่ได้

  ท่านอย่าหวังน้ำใจจากเพื่อนฝูง
- ถ้าท่านกลัวจนเกินไป

  ท่านจะทำอะไรไม่ได้ความ
- ถ้าท่านกล้าจนเกินงาม

  ท่านจะพบกับความเดือดร้อน
- ถ้าท่านขาดความพอดี

  ท่านจะเป็นหนี้เขาตลอดกาล
- ถ้าท่านหวังแต่ความสนุก

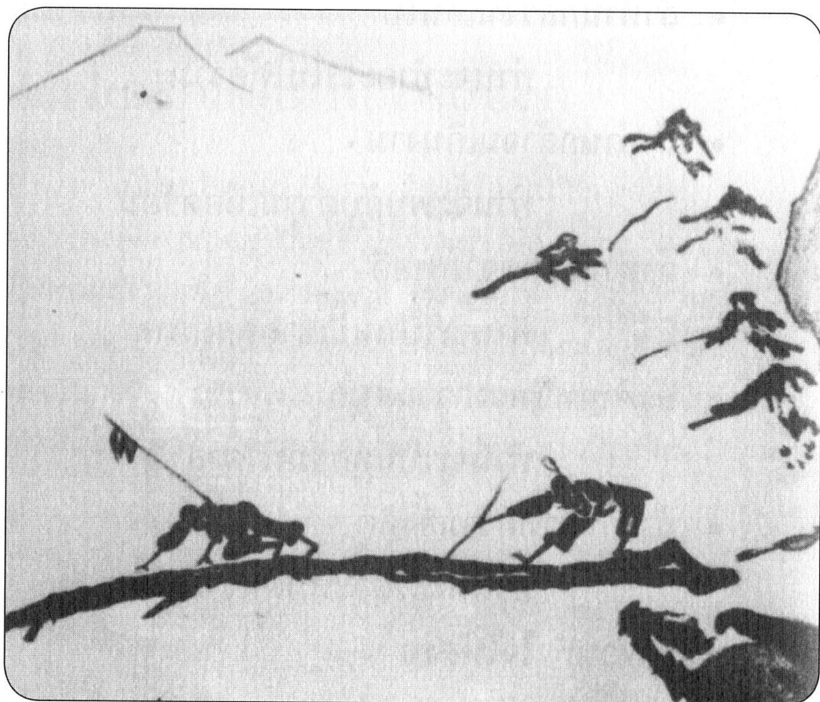
  ท่านจะเป็นทุกข์มหาศาล
- ถ้าท่านขาดความยั้งคิด

  ชีวิตทั้งชีวิตจะหมดความหมาย
- ถ้าท่านทำใจให้สงบ

  ท่านจะพบกับความสุขที่เยือกเย็น

๘๘๘

หน้าสุดท้าย



ความแก่

- ความแก่หง่อม ย่อมทุลัก ทุเลมาก
  ดังคนบอด ข้ามฟาก ฝั่งคลอง,
  หาวิธีไต่ ไผ่ลำ คลานคลำมา
  กิริยา แสนทุลัก ทุเลแล

- ถ้าไม่อยาก ให้ทุลัก ทุเลมาก
  ต้องข้ามฟาก ให้พ้น ก่อนตนแก่
  ก่อนตามืด หูหนวก สะดวกแท้
  ตรองให้แน่ แต่เนิ่น ๆ รีบเดินเอย ฯ

(พุทธทาสภิกขุ)



พิมพ์ที่ : หจก.โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา 232/199 ถ.ศรีจันทร์ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000
Tel. 0-4332-8589-91 Fax. 0-4332-8592 E-mail : klungpress@hotmail.com 2558 รหัส 01

หวาดกลัว

ข้ามฟ้าคราใกล้ค่ำ ยามฟ้าดำเข้าคลี่คลุม
ร้อนใจดังไฟรุม เพราะเกรงว่าจะมีภัย

กล้าหาญ

ข้ามฟ้าคราใกล้ค่ำ แม้มืดดำสักเพียงใด
ต้องกล้าฟันฝ่าไป เพื่อลุหมายที่ปลายทาง

นิพพาน

พ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง

สิทธาน ชินบุตร

นานาสารธรรม วัดหนองผือ (เกิ้ง)

พิมพ์ครั้งที่ ๑

การให้ เป็นปัจจัยสู่ การบรรลุธรรม
การให้ที่แท้จริง คือ
การให้ที่ไม่หวังผลตอบแทนใด ๆ ทั้งสิ้น